

Mana - - Swasakthi

or
The Practical Mesmerism

by

Prof. P. Venkataswamy Naidu,
The Great Mesmerist,
T. H. M.

ONGOLE, P. O. (Guntur Dt.)

1st Edition 500 Copies



Print Press, Bezwada.

1927.

All Rights Reserved.

PRICE Rs. 2.

S:851
35 F7

S: 851

8177

35F7

Naidu, Venkatswamy

Mana-swasakthi

35 f 7

8177

JANGAMAWADIMATH, VARANASI

● ● ● ● ●

**Please return this volume on or before the date last stamped
Overdue volume will be charged 1/- per day.**

[illegible]

S: 851

8177

35F7

Naidu, Venkatswamy

Mana-swasakthi

శ్రీ క

శ్రీ క
శ్రీ క

ది ప్రాక్టికల్ "మెసరిజిమ" -

—శ్రీ శ్రీ—

ఇది

గుంటూరుజిల్లా ఒంగోలు గ్రామ కాపురస్తుడు
పుట్టల శ్రీనివాసులు నాయుడుగారి కొమారుడు

(ప్రాఫెసర్ వెంకటస్వామి నాయుడు

ది గ్రేటు మెసరిజిమ, టి. హెచ్. యం. గారిచే
రచియింపబడినది.

మొదటి కూర్పు 500 ప్రతులు.

బెజనాడ పబ్లిషింగ్స్, బాన్సువాడ రోడ్డు
ముద్రింపబడినది.

1927

కాపీ రైటు రిజర్వ్

[వల రు 2.

S:851
35F7

TRI JAGADGURU VISHWARADHYA
JANA SIMHASAN JNANAMANDIR
LIBRARY

Jangamawadi Math, Varanasi
Acc. No. 8577

WORLD'S GREATEST MASTER OF MYSTERY
TALK OF THE WORLD

Prof :—P. VENKATASWAMY NAIDU,
 THE GREAT MESMERIST T. H. M.



*"Spell-bound they gathered far and near to
 scan the weird powers of this wondrous man"*

ప్రొఫెసర్ :— పి. వెంకటస్వామి నాయుడు,

గ్రేటు మెస్మరిస్టు. టి. హెచ్. యం.

గృంథకర్త.



ప్రీతి క

గుణగ్రహణ పారీమలగు నోచదువరులారా! ఈ గ్రంథ
 మునువ్రాసి చాలాకాలమైనను, కొన్ని కారణాంతరంబులచే
 యింతకాలమునుండి ప్రచురింపజాలకుంటిని. ఇంతదనుక వేచి
 యున్న నా మిత్రులకు కృతజ్ఞుడను. ఈ "మనస్వశక్తి" యను
 మెస్మరీజ గ్రంథమును సంపూర్ణముగా నర్థముజేసుకొని యభ్య
 సించువారు వేదపారంగతులుగా నగత్యములేదు. వేదమం
 దున్న మహాభిప్రాయమె యిందు సూచింపబడుచున్నది.
 విశ్వామిత్ర హరిశ్చంద్ర శ్రీరామ జనకచక్రవర్త్యాదులచే
 నీవిద్య మిక్కిలి యభ్యసించబడి సృష్టికి ప్రతిసృష్టియు, లోకవిజ
 యము, సర్వజన పూజ్యతయు, మోక్షాదులనుసాందిరా యను
 సంశయమును బాపును. శ్రీకృష్ణుడు గీతను సర్వజనోప యోగ
 ముగా రచించినట్లు యీ గ్రంథకర్త అభేదవృత్తిని సర్వజనులకు
 నుపయోగపడునట్లు రచించిరని సత్పురుషులైనవారు తెలుసుకొ
 నగలరని నా నమ్మకము. చదువరులారా! ద్రవ్యాపేక్షకై నిట్లు
 వ్రాసినని యేమాత్రము యోజింపక, యీ పవిత్రతమగు
 విద్య నభ్యసించగోరెదను. ఇందుండు సూత్రములు మీకు
 సరిగా అర్థముగాకయున్న నాకు జాబువ్రాసియెనను, నన్ను

నందర్శించియైనను తెలుసుకొని యభ్యసించి తర్వాత గల్లు మహా-
నందమునకును నావ్రాతకును యోజంపవలసినదేగాని గ్రంథ
మునుచదివి చదువకమునుపె యింతియేనాయని చులకనగ
జూడకుండురని నా నిశ్చయాభిప్రాయము.

పండితాగ్రేసరులు యిందుండుతప్పులు ఒప్పులుగాగై
కొని, తప్పులుదెలిపిన రెండవకూర్పునందు సవరించుకొనెదను.

ఇట్లు,

సుజనవిధేయుడు,

పుట్టల వెంకటస్వామినాయుడు,

వ్యాయామప్రవీణుడు ఆంధ్ర మెస్మరిష్టు, టి. హెచ్. యం.

సీ॥ నీవు సర్వముఁజేసి నెమ్మిఁబట్టుట విశ్వరూపదర్శనము
 నిరూఢమయ్యె । నీవు పరులబాధ పోవఁజేయుటజేసి కుబ్జాంగనా
 వార్త కుదుట వడియె । నీవు చోరరహస్య భావంబెరుంగుట ద్రా
 వదీగాధ యథార్థమయ్యె । నీ వన్యుల విమోహితులఁ జేయుట
 జేసి గోపికాకథలు నిక్కువములయ్యె । నీ సదాచారమును,
 యోగనిశ్చలతయు । నీ గుణంబులునుంజూడ నిక్కమైన! శృష్టు
 డహయన్నబుద్ధిజనించెమాకు । వరగుణస్ఫూర్తి వెంకటస్వామి
 నాయునేంద్రుని కీర్తి॥

సీ॥ ఆంధ్రులధ్యాత్మ విద్యావిహీనులటంచు పరులనుచు
 న్న యీతరుణమందు । హైందవులు స్వరాజ్యమం దనర్హులను
 చున్న యిప్పట్టనందు । భారతీయులు మనోబలమందు సైతంబుఁ
 గన్నారటన్న యికాలమందు! అన్ని దేశంబులకన్న ఆంధ్రదే
 శంబె హైన్యంబొందెనన్న యియ్యదనునందు! శక్తికొలది సుత్సా
 హంబునంభ్రమంబు! గడలుకొన మాతృదేశంబు గాచుకొనుము!
 వివిధవిధుల మనస్వశక్తి మెస్మరీజము వృద్ధిచేసితి! వరగుణస్ఫూర్తి
 వెంకట స్వామినాయునేంద్రుని కీర్తి॥

మ॥ మనలోఁ గొందర నేకమార్గముల సంపాదించినంపూర్ణ
 శక్తిని వాక్రువ్వగఁ బోవరేరయిన నర్థివేడినంగాని యిం ।
 దుననేగాదాకొ నాడు నాటికిని హిందూదేశమిట్లయ్యెనం । చని
 యెంచిలో, సంఘములనిల్చి దివ్యంబో మనస్వశక్తి మెస్మరీజనా ।

ర్జనముం జేసుకొనక వచ్చించితి రహస్యంబు నే । మనవల్లించెద
నొర వరగుణస్ఫూర్తి వెంకటస్వామి నాయునేండునికీర్తి॥

ఉ॥ తా నెటచుండునచ్చట నదాయొసంగుక బసీడికశ్య
మంతకా । భ్యానుసమానరత్నము బుధాగ్రణి యట్టులె నీవుచు
కూడ నాచోప్యసీయింతునచ్చటను చూపుచుఁ జిత్రములాత్మవిద్య
కుకా । బూనికగాగ మనస్వశక్తి మెస్మరీజమున గడుబాధయొనర్తు
వేరికయిక॥

చ॥ ఇదివరకెందరుండిరొ మహీధరి దివ్యతరాత్మ శక్తి
తత్పరివరత ప్రకాశితులు వారెవరేనియు నిట్లు సద్యశ ప్రదమగు
మిత్రబృందమును రాజునీర్పిరె బేరినీక యమ్మహా । పదవి
లభించె నెట్లు ప్రతిభాయుతులం బొనరింతు వారలకా॥

నీ॥ తిల్లదండ్రుల సుహృత్తతి బాంధవులవీసి పరదేశమున
గష్టపడినగాని । కడుధనంబువ్యయం బొనరించి మగ్రామమునఁ
కష్టపడినగాని । నఖిలకార్యంబు లాచరించుచు గురువరగేహము
న గష్టపడినగాని । అధికమై భక్తిశ్రద్ధలనువొంద గురులసేవలఁ
దన్నుచుకా గష్టపడినగాని । ఏగురువుగాని ఏమహనీయగాని యె
వ్వొనికేనిగాని జెప్పనట్టి మహద్విధులకా జెప్పనట్టి వెంకటస్వామి
రాష్ట్రబుధవరునికి జరాయురుజ్వలకీర్తు బొనరుగాతా॥

నీ॥ పలుమారుసభలగావించి యాహ్వానము జేయనమ్మ
తెనుగ । మన స్వశక్తి మెస్మరీజ హివ్నోటిజమున నింతింతయని
జెప్ప నలవిగానట్టి బతులను బూసి । ఇంద్రజాలంబైన మ్యాదకుకా

నందెగాని మెస్మరీజంబులో శక్తిలేదని వాదించు వాదులకును ।
 ప్రత్యక్షమూ నిదర్శనముల జూపుచును నొప్పించి పలుమారు
 మెప్పుజెంది । నట్టి పుట్టాలపంశేబడవైన నీవుగాక నొండొరు
 లిట్లు శంకణము గట్టి మనస్వశక్తి జూపించిరె పలుజనులునమ్మ
 క్కీరి దెచ్చితివార వెంకటస్వామినాయునేంద్ర ।

ఉ॥ ఎంత వయస్సుచూడ పదుతోమ్మదియైనను లేవు
 నిడుగా । నింతటి బాల్యమందుననే యింపుగ ముద్దులుగల్గు మా
 టలక । పొంతినజేసి మనస్వశక్తియని రించించితీవు బర సంతస
 మాయె నాకు తమనంగతి విన్నకొలంది ధారుణిక ।

మ॥ చిరుప్రాయంబునె మెస్మరీజమును నేర్చెన్ శ్రేష్ఠగా
 సంతయో । దిరిగెన్ భారతదేశమందు తమశక్తిజూప కొన్నాళ్లు
 నెల్లరకున్ నేర్చినశక్తి నూరకయె మల్లాసంబుగా నేర్ప లెక్కుమ
 లకనల్ప విధానముడెలిపి రాశ్చర్యంబుల్ జూపుచుక ।

మ॥ పలుమారుల్ భనదీయశక్తి మహిమల్ పాటించి
 యూరూర మిశ్రులకెల్ల విసజెప్ప కొందరది కల్ల పోదూయని
 యొంచెంతయో చులకజేసినవారు మిమ్ములనుజూడక నమీ
 పించి మా । టలురాకన్ నోభృముసికొని యుంటగాదె
 యాశ్చర్యక ।

ఉ॥ హోరని యెద్దుచుక యికను నేబ్రతుక మరీ
 కొంతనేపు యుబ్బయనుచుక విశేషముగ బాధనుజెందుచు నుం

డగా యికఁ బోయెను తేలుబాధయని పొమ్మన నవ్వుచుబోయి
రెండరో! హాయిగ నీమహాత్మ్యముకహతగు నీవిడుదలయలన్నిటఁ

మ॥ భళిరే! ఎంతటిశక్తి! నీమహిమలఁ వర్ణింప వేనోళ్ల
నాచిలువల్ రాయునకైన గాని తరమే శ్రీవెంకటస్వామినాయు
నేంద్ర గనఁ గలుగఁజేసితివయ్య నమ్మకము ప్రాగ్దంబులందె
శయో! బలు వ్రత్యుల మహాద్భుతములను బావనేర్చి లోకంబు
నఁ

తే॥ గీ॥ అంటినంతనె ఘనవ్యాధు లనిగిపోవు । పారబా
చిన జనులు లోబడుదురెప్పు । డహహ నీశక్తి వర్ణింప నలవి
యగునె । స్మరిచార్చిత వెంకటస్వామినాయునేంద్ర॥



మ న స్వ శ క్తి

శ్లో

మె స్మ రీ జ ము

మెస్మరీజము అనగానేమి?

మెస్మరీజము అనగా మనపూర్వకాలమున యోగము, తపము. మంత్రము అని వాడంబడుచుండెడి నుచితతమగు విద్య: యోగవిద్యకు “మెస్మరీజము” అని నామమెప్పుడుగల్గినది? శ్రీ॥ శ॥ 1780 సం॥ నుండి బయలుపెడనది. జర్మనుదేశస్తుడు అనగా మెస్మరను ఒక దొరగారు మన దక్షిణహిందూదేశమునకు 18 వ శతాబ్దమున నేలించి ఋషులచే క్రమముగ నభ్యసింపబడి ప్రపంచమున సర్వలక్షణములచే. బేరొందిన యీ యోగవిద్య (మెస్మరీజవిద్య)ను ఆతడభ్యసించి వచ్చిమదేశమునకుంజని తనయొక్క నామముతోడనే ఆయాప్రాంతములయందు కొందరిశిష్యులకువదేశించి మెస్మరీజము అనునామముతో యీ విద్యను విస్తరింపజేసెను. తదాది నేటివరకును నట్టి నామముతోడనే విరాజిల్లుచున్నది.

ఇదివరకు నేను 1915 సంవత్సరములో అనగా నా 15 వ సంవత్సరమున, “మెస్మరీజ్” విద్యాప్రచారమునకై చాలాదినములు హిందూ దేశమున పర్యటనముజేసి పలువురుతో నీపవిత్రత మగు విద్యావిషయమై ముచ్చటించి విద్యయొక్క కష్టసఖములు గ్రహించి యుంటిని. తదుపరి 1920 సంవత్సరమున ప్రొఫెసర్ దొరగారితో కలిసి పర్యటనముజేసి కొన్ని కొన్ని విషయములు గ్రహించితిని.

“మెస్మరీజము”ననిన కేవలము వినోద విచిత్ర విద్య యనియు ఆశ్చర్యకర మైనదనియును చదువరులు తమకుంగల స్వానుభవముచే నింతవరకు నట్లేయుని తలంచి యుందురనియును గల నా యభిప్రాయము సరియైనదిగా నుండవచ్చునని నిశ్చయమైన నమ్మకము. కాని యీ గ్రంథమును సంపూర్ణముగాను, నిమ్మళముగాను, చదివినపిదప నట్టి చెడు యభిప్రాయమునువదలి నిశ్చయముగ నీపవిత్రతమగు విద్య పవిత్రవంతులుగను లోకోపకారులుగను జేసి తుదకు మోక్షమును నివ్వగల దని యిందుండు సూత్రములే తప్పక చెప్పగలవని తెలియగలదు.

నేను 1915 సంవత్సరములో “మెస్మరీజము” నేర్చినచో లోకోపకారమునకు సహకారిగా నుండునని తెలిసియున్నది గాని విచిత్రములకే చాలావరకు అనుగుణ్యముగనున్నదని యభిప్రాయము పూర్ణముగా నామనంబం దుండెడిది. కాని, యిది లోకోపకారవిద్యయనియును, మోక్షము సహితమివ్వగలదనియు నిప్పటికి నాకు నిశ్చయమైనది. మరియొకటి: ఎచ్చట మెస్మరీజ్

గ్రంథంబులను జూచినప్పటికిని చదువరులు గావలసిన యంశములు
 లభింపకున్నవని చాలామంది నాతో నుడివి యుండిరి. అట్టికారణ
 ము నిజమేనని నా స్వానుభవపూర్వకముననే లేక సియ్యేయున్నది.
 అట్టివిషయము నేటికైన నట్టిపూర్ణభావములును వెల్లడింపజేయ నవ
 కాశముబ్బుట నిజముగ నాయదృష్టమేయని కడు గర్వపడుచున్నా
 డను.

ఇంతటితో యీ విషయమును విరమించి ప్రస్తుతాంశ
 ములను బొందుపర్చెదను. చదువరులు యీ నువవిత్రమగు
 విద్య అనగా “మెస్మరీజము”ను ఆచరణలో బెట్టుటకుముందు
 సంపూర్ణముగ గ్రంథంబునంతయు నవలోకించి, సందేహంబుల
 నన్నిటిని బాపుకొని అంతకును వీలుపడకున్న నన్నుస్వయముగ
 కలుసుకొనియైనను లేకజాబునాసియైనను కనుగొనిమీయొక్క
 సందేహంబులను బాపుకొని యీ మెస్మరీజాభ్యాసమును జేసి
 మన మాతృదేశారాధనయెగాక సకలధర్మములను చక్కగ నివ
 ర్తించి సర్వజీవులకును మిత్రులై మోక్షము నలంకరించు చిర
 జీవి సంపాదితురను ఆశతో యీక ప్రాయాపుటలను పూర్ణ
 ముగ వినియోగించెదను.

ఈవిద్య సభ్యునించువారు నీక్రింది విషయములను
బహుచక్కగా గమనించవలయును.

నిబంధనలు.

- (1) వయస్సు 32 సంవత్సరములకు మించి యుండరాదు.
- (2) కండ్లకు జుబ్బుగలవారు పనికిరారు.
- (3) న్యభిచారము పూర్తిగ లేనివారుగ నుండవలెను.
- (4) సారాయి, కల్లు, నల్లమందు, బంగు గంజాయి మొదలగు మత్తుపదార్థములు జేయనివారుగ నుండవలెను.
- (5) అబద్ధమాడువారు పనికిరారు.
- (6) దేహమునందు వ్యాధిగలవారు అనర్హులు.
- (7) దొంగతనము, జూదము మొదలగు చెడువృత్తులు లేనివారుగ నుండవలయును.
- (8) కాలయాపనము సోమరితనముగ నుండువారును, తానుజేయుకార్యము యితరులపై నిడి స్వదేహకష్టము సహించ నేరనివారును పనికిరారు.
- (9) పైత్యభ్రమ, అనగా కూరుచుండి లేవగనే కండ్లు తిరిగివట్టుండెడి వా రనర్హులు.

అభ్యాసక్రమము.

సామాన్యముగ మనయొక్క ముఖమును పూర్తిగ చూడ గల్గునంతటి యద్వమును సంపాదింపుము. ఆయద్వము యేవిధ మయిన పొడలుగాని, మచ్చలుగాని, మాలిన్యముగాని, క్రింది భాగమునగాని, పై భాగమునగాని లేనిదియై యండవలయును. మరియు, అద్వములో చూచునప్పుడు వికృతాకారములుగాను, మిట్ట వల్లముగను బోవు ముఖముగను గన్పించునట్టి అద్వములు బొత్తిగా వనికిరావు. కావున అట్టి అద్వములగ గాకుండ ఉన్నవి పున్నట్లుగ అగపడునవిగాజూచి నుపయోగించవలెను. ప్రాతఃకాలమున నేలేచి ౪ గంటలలోపుల నిత్యకృత్యములుదీర్చు కొని స్నానమును ముగించవలయును. అటుపిమ్మట రాగిపాత్ర యందు నిర్మలోదకము నుంచి సూర్యోదయసమయమున సూర్యుని కెదురుగానుంచుము. అట్లు నొక నిమిషకాలముంచి యింటియందుగాని, నీ వభ్యసించు నిచ్చగల గదియందు గాని కడుభద్రముగానుంచి దానిపై నొకసూతనుంచుము. స్నానము జేయునప్పుడు నీయొక్క వెనుకభాగమున నెవ్వరిని నుండనీయ కుము. అదియునుంగాక శిరస్నానము ముఖ్యముగాన ముందు నెత్తిని తడువవలయును. తదుపరి తక్కినభాగములు తడువవల యును. ఇప్పుడు పై నుదహరించిన వన్నియు సూర్యబింబము యెట్లుగానుండు సమయములోపుగనే అసగా సూర్యబింబ మెట్లు గానుండి తెల్లనిరంగులోనికి మారక పూర్వమే ముందుగనే యని యర్థము.

తదుపరి సాధ్యమైనవిడవ నంతర్వరలో సాధ్యమగునో
 నంతర్వరలో సాధ్యమగునెచ్చి నీవిదివరకు సూర్యునికి చూపిం
 చిన రాగిపాత్రయందుండు నీరుతో కొంచెముగా సాదును గల్పి
 రెండుకనుబొమ్మలకుపైగా పెనరబేడంతవరిమాణముగల చుక్క
 నుంచవలయును. (నబ్బుబియ్యముతోవట్టిన చాదయిన శ్రేష్ఠము.)
 అభ్యసించుగదిని శరీరమును పెంచుట అను శీర్షికక్రింద వ్రాయ
 బడిన విషయములను గమనించి ఆయా ప్రకారము శుభ్రము
 వుము. అట్టిగదిలోనికి యెవ్వరిని రానీయకుము. ఆగది చప్పుడు
 గల ప్రదేశములకు సాధ్యమైనంత దూరములోనుండవలెను.
 చెడువాసనలుగల ప్రదేశములకుసామీప్యమున నుండరాదు. మేడ
 లపై నెనచో చాలమంచిది. అట్టిగదియందు యేవిధమయిన
 వస్తువులుగాని యుండరాదు. మరియు నాగది విట్టవల్లములుగ
 గాని యుండరాదు. ఆగదియందు తీవ్రవస్తువులుగాని యుంచ
 రాదు. అందేవస్తువులును భుజించరాదు. నాగదియందు చెడు
 ముచ్చటల నాడరాదు. పైనవివరించిన విషయములను గట్టిగ
 ఆచరణయందు యుంచవలయును. ఆగది యెల్లప్పుడును బహు
 పరిశుభ్రముగా నుండవలెను.

అభ్యసించుటకుముందు గదిలోనికి ప్రవేశించి, కృష్ణాక్ష
 ముపైగాని, దర్భాననముపై నగాని, లేక వరిశుభ్రమయిన వస్త్ర
 ముపైగాని తూర్పుముఖముగ కూర్చుండవలెను. ఆయద్దముకూ
 ర్చుండునప్పుడు (నడుము వెనుకకుగాని ముందుకుగాని నుంచకుం
 డగ) నిలువుగ కనులకు గరియైనమట్టము (Level) లోనుంచి
 చూచుచు నీవ్రతిబింబములోగల సాదుబొట్టును కనుగొనవల

యును. అట్లు చూచునప్పుడు నీవొక ముఖ్యవిషయము గమనించ వలసియున్నది. అదియేదనిన? నీయొక్క నల్లగుడ్డు రెండును కనురెప్పలకు మధ్యనుండునట్లు దృష్టినిచ్చి బొట్టును చూచుచుండవలెను. చూపు దృష్టి అనినప్పుడు నల్లగుడ్డురెండును కనురెప్పలకుమధ్య నిల్చి చూడవలయునని గుర్తుమాత్రము యిండుకొనవలయును. ఇది ముఖ్యమైన విషయములలో నొకటి.

పై ప్రకరణము చదివినంతనే అట్లు చేయరాదు. గ్రంథంబు నంతయు సావకాశముగాను నిమ్మలముగాను చదివి పూర్ణముగ గ్రహించి అందున్నట్లుగా ఆచరించవలెను. ఇంతకుమున్ను చెప్పినది మొదటి మెట్టు. ప్రారంభ విద్య (Course of Mirror) అని పిలువబడును. యీ మిర్రర్ కోర్సును బాగుగా ఒక నెల దినములు అభ్యాసముజేయవలయును, లేక 20 దినములైనను జేసి రెండవ ప్రకరణము మొదలిడవచ్చునగాని కొంచెము కష్టమగును. ఈ విషయమును నాస్యానుభవముచే బాగుగ పరిశీలించియుంటిని.

ప్రతికార్యముయొక్క రహస్యమును అభ్యాసక్రమమునందే దాగి యున్నది. ఏ కార్యమైనను మొదట వినవలెను. తదుపరి విచారించవలయును. అటు పిమ్మట ఆచరించవలెను. (అభ్యాసించవలెను) ఇంకొక విషయముకలదు. ఎంతటి దుర్లభమైన విషయమైనను, పలుమారు వినుటవల్లను విచారించుటవల్లను తేలియుచుండును. కాన ఎంతటి మంచికార్యమును జేయుటకైనను భయపడరాదు. మన వేదములందు దేనికేని భయపడకుము.

భయమే బలహీన మని చెప్పియున్నది. గాన సత్కార్యమంత
దుర్లభముగా దోచినను భయమును జెంద ననవసరము.

“మెస్మరీజము” నందు సంపూర్ణముగ నుత్తీర్ణుడైన
వాడిని కొక మెస్మరిష్టుచే అకర్షింప బడ నేరడు. కొద్దిమాసముల
క్రందటివరకును మెస్మరిష్టు, మరియుక మెస్మరిష్టుచే అకర్షింప
గలడనియును లేదనియును బహుసంశయముగా నుండెడిది. కాని
యిటీవల కొన్ని పరిశోధనవలన (Experiments) నిశ్చయము
జేసినది. మన స్వేచ్ఛను సంపాదించ గగ్గలిమిగాన అట్టితరి
నికొక శక్తి దీని నాకర్షింప జాలదు.

ఇట్టి పవిత్రమైన విద్య నభ్యసించునప్పుడు భోజన
విషముమై చెప్పువలసియున్నది. మన శరీరమున నుండి వెడలు
వ్రతిశక్తి యుక్తియును యూహయును తినెడుయాహారమును
బట్టియే గల్గుచుండును. ప్రపంచమున సర్వసామాన్యముగ
మనము ఆహారమును యేనుగ (Elephant) పెద్ద జంతువని
మనకు తెలియును. ఇంతటి పెద్దజంతువయినను అది తినెడి
యాహారమునుబట్టియే దానికి శాంతగుణ ప్రభావమైయున్నది.
సింహము, పెద్దపులి మొదలగు క్రూరజంతువులను చూడుడు.
క్రూరత్వము అది తినెడి యాహారమునుండియే గల్గియున్నది.
అన్నము తినక యువవానము జేసినచో శరీరము కృశించి
క్షీణించుట నిశ్చయము. మరియు కండరములయొక్క శక్తి
తగ్గిపోవును. అంతట కొఱది దినములకు బుద్ధియొక్క శక్తి తగ్గి
మొదట జ్ఞాపక శక్తి తగ్గుట కారంభించును. తదుపరి ఆలో

చనా శక్తి (Power of thinking, power of reasoning) తగ్గును. అట్టితన నిరుపయోగమౌదురు. గాన త్వరలో జీర్ణమగు నటువంటిన్ని, శరీరమునకు బలము నొనంగు నటువంటిన్ని పదార్థములను గ్రహించి భుజించవలెను. కాని మితముమాత్రము తప్పరాదు. నిత్యము ఉపవాసము జేయువాడును సర్వదా నిద్రమేలుకొని చేయువాడును యెల్లప్పుడును నిద్రబోవువాడును యెక్కువగా పనిజేయువాడును అనలే పనిచేయలేనివాడును యీ యభ్యాసమున కనర్హుడు (అర్హుడుగాడు). మన మీ పవిత్ర విద్యను సంపాదించ వలెననిన నిజమైన యభ్యాసము గావలెను. అట్టి యభ్యాసమయినను పూరక విసుగుజెందక శాంతి ప్రేమలతో గూడియుండవలెను. అట్లాచరించినగాని నిదర్శనము గాన్పించదు. ప్రతికార్యమునకును ఓర్పు ముఖ్య సూత్రము. మెప్పుజెంద నేను యెన్ని యుదాహరణములతో వ్రాసినను మీ న్యాయభవముచే గలుగు నిదర్శనములు వలన గల్గెడి ఆనందముతో నాటిగాడు.

మిర్రర్ కోర్సు (Course of Mirror) విద్య నభ్యసించునప్పుడు ఒక్కమారే యాచరింపవచ్చును లేదా రెండు పర్యాయములైనను యాచరింపవచ్చును. రెండు పర్యాయములు సాయంత్రమున సూర్యుడెట్టగానున్న సమయములో చేయవలెను. అప్పుడుగూడను రాగిపాత్రయందుండు నిర్మలోదకమునుంచి సూర్యకిరణములు తగులునట్లు పట్టియుంచి ఆసీటితో ముఖమును బాగుగా కడిగి ఆదేసీటితో నాదునుక్కో యధావ్రకారము బొట్టుచుంచుకొని అద్దములో చూడవలయును. కాని, అట్లు చూచునప్పుడు కండ్లనుండి నీరుకారుట కారంభించును. అప్పుడు

చేయవలసిన దేమనిన? రాగిపాత్రయందుండి నీటిని నూర్యనికి చూపిన పిదప తెల్లని శుభ్రమైన గుడ్డనొకదాని నందుంచి నీరు కారుచున్నప్పుడు, ఆ గుడ్డను పిండి నా గుడ్డతో కండ్లనుతుడిచి అంతటితో నారోజున కా యభ్యాసమును నిర్వేయము.

ప్రతిదినము ఆ ప్రకారము రెండుసమయములందు నభ్యాసముజేయుట మంచిది. ఇంకొక విషయము నిచట జెప్ప వలసియున్నది. ప్రతిదినమును ఆభ్యాసము చేసిననెగాని భోజనము చేయనని ఒకనియమము నేర్పర్చుకొనుము. ఇట్లు కొంత కాలము అభ్యసించినచో నదియె యలవాటగును. బ్రాహ్మణులు స్నాన సంధ్యలు గానిదే భోజనము జేయరు. ఇదికూడ వలవాటు.

COURSE OF TIN BOARD.

హిస్సీ గ్రాఫ్

ఇప్పటికి అద్దములోజేయు మొదటిపాట్లు చాటితిమి. రెండవది (Course of tin Board) టిను బోర్డుకోర్సు జ్యోతి విధానము అని బిలుతురు. ఆయద్దము మనకనులకు 10 మొదలు 12 అంగుళముల దూరములో నుండవలెను. ఈ జ్యోతి విధానములో ముఖ్యముగా గమనించవలసిన విషయములు జాగ్రత్తతో చదువవలసియున్నది. ఈ యభ్యాసమునకు పూర్వము నీ గదిని గమనించుము. అభ్యాసము చేయుగది యందు అతిస్వల్పకాలమైనను నిద్రబోరాదు. సంతోషపూర్వ

శముగ నున్నప్పుడు మాత్రము గదిలోనికి వెళ్ళుచుండుము. గదియంతయు శృంగారముగను, నువాసనగ నుండునట్లు చేయుము. ఇంకను యిదివరకు జెప్పినప్రకారము నడచుకొనుచున్న కొలది దినముల కాగదినిండను సంతోష కరమైనటువంటిన్నీ పవిత్రవంతమైనటువంటిన్నీ వాతావరణ మేర్పడును. అందుచే మనస్సు చలించియుండినప్పుడును, అద్భుతము గానప్పుడును నీ వాగదిలోనికి వెళ్ళినచో నీవు మంచీతిలోనికి రాగలవు. ఈ సూత్రము ననుసరించియే మనపూర్వీకులు జ్ఞానాధికులు గనుకనే దేవాలయములు నేర్పరచిరి. ఎవ్వరికైన యిట్టి నడపాయములతో గది లభింపనిచో తన యిష్టము వచ్చినచోట అభ్యాసము చేయవచ్చును. కాని తాను త్రికరణశుద్ధిగా ప్రతి ప్రాణియును సుఖముగ జీవించుగాక అను విషయమును యుచ్చరించుచు తూర్పు, దక్షిణము, పడమర, ఉత్తరము వైపులకు క్రమముగా తిరుగుచు చెప్పి తదుపరి అభ్యాసము చేయవలెను.

అన్నిటికంటె ముఖ్య విషయమొకటిగలదు. ఇది తప్పక యాచరణీయము.

ఎల్లప్పుడు ఇతరుల మేలునే గోరుచుండుము. అదియే నీమేలు గోరుకొనుట. ఎప్పుడు ఇతరులకు సహాయపడుచుండుము. అదియే నీ సహాయము చేసుకొనుట. ప్రతిదినమును పైవిషయమును ఆచరణయందుంచుకొనుము.

నీవు ప్రతిదినమును భగవద్రాధనము జేయవలెను. అచేయునది ధనమునిమిత్తమైగాని యింద్రభోగము నిమిత్త

మొగాని స్వర్ణప్రాప్తికై గాని కేయరాదు. కాని జ్ఞానాభివృద్ధికై కేయవలయును.

శరీరమును బలముగను సుఖతరముగను యుంచవలయును. కూర్చుండి యభ్యాసము చేయవలయునని చెప్పియే యుంటిని ఎట్లు కూర్చుండవలెనో సందేహము గలుగ వచ్చును. చాలాసేపు కూర్చుండుటకు యెట్టి అవకాశ మున్ను అట్టిస్థితిలో కూర్చుండుటయే మంచి అననము కాన చదువరులు తమ యిరువులను తామే యేర్పర్చుకొనగలరు. కొందరు వంగి కూర్చుండిన చాలాకాల మువరకు కూర్చుండగలరు. కాని అట్లు కూర్చుండరాదు. వదుము ముందునకుగాని వెనుకకుగాని వంచక నిలువబెట్టి కూర్చుండవలెను. వంగి కూర్చుండుట యభ్యాసముచేయుటలవడి వచో నిన్ను నీవు చంపుకొన్నట్లు యగుచున్నది. శరీరమునందలి వక్షస్థలము, మెడ, తల, యీ మూడును ఒకేసంక్తి (Line) లోనుండుట ముఖ్యవిషయము. ఈ మూడును ప్రక్కకులేక నిగిడి తిన్నగనుండుటయును ముఖ్యవిషయమే.

ఈ ప్రపంచమునం దెవ్వడయిన దూషించి హానిచేయునట్టి వానికి, తిరిగి హానికేయుటగాని, దూషించుటగాని, అతిని కేవి ధమైనట్టి నష్టముచుగాని, కష్టమునుకేయ నూహించుటగాని చేయక అట్టి న నిని కలయందునైతము తలంచకుండునట్లు నీవు నీ యింద్రియముల కాహ్లాపింపుము. దీనిని ఆచరణలో పెట్టుట కష్టమేగాని, అట్టి కష్టమును నహించి యాచరించుటయే మను

మ్యునిగి గల ముఖ్యసూత్రములలో నొకటియై యున్నది. ఇతరులను గురించి యెంత స్వల్పచేడుగై నను విచారించకుము. ప్రతివారితో నెల్లప్పుడును చిరునవ్వు మొగమతో మాటలాడుచుండుము. పరులెవ్వరయిన నీ కవకారముచేయునట్లు తెలియవచ్చిన నిశ్చలమనంబున గూరుచుండి యెద్దియో నొక నువయో గకార్యమునుగురించి మాత్రము ఆలోచించుకొనుచుండుము. ఆచరణలో బెట్టిచూడుడు. తదుపరి మహానందము తప్పక కలును.

ప్రతిదినము నిద్రలేచినతోడనే శరీరమునకు తగు పరిశ్రమ నొసంగి తదుపరి చక్కగా నిలుచుండి గోనిప్పీ మెల్లగా వదలి వేయుచుండుము. ఇట్లు 15 పర్యాయములు ప్రతిదినము ప్రాతఃకాలమున చేయుచుండుము ; ఇట్టి యభ్యాసము నుచేయు సలఘు పరిశుభ్రమైనదై యుండుటయేగాక, నిర్జన ప్రదేశముగా నుండవలయును.

పరుండినపిదప నెప్పుడు మెళకువగల్గునో అప్పుడు లేచి దైవధ్యానమునుగాని లేక తన విధ్యుక్త కర్మలనుగాని యాచరించవలయును. సంపూర్తిగ నిద్రవచ్చుచుండినట్లు తోచినగాని పరుండరాదు. గాన యిట్టి యలవాటును చేయగల్గుటకు కార్యక్రమ సమయములను నేర్పరుచుకొని వర్తించుటయే నిజమైన యలవాటు. అహింస అన్నిటికన్న ముఖ్యముగా గమనింపవలసిన విషయము. ఈ సృష్టిలో యేవాడు యెన్నికష్టములు బెట్టినను సహించియే యుండు టలవాటుజేయుట సౌఖ్యప్రదము.

శిశి సంవత్సరముల వయసునకు లోపుననున్న వారె అభ్యాసార్హులు. అట్లుగానిచో గృహదహన సమయమున నూతిని త్రవ్వ నూహించినట్లుగును. నిష్ప్రయోజనము గాన చిరుతప్రాయంబుననే నభ్యసించు టావశ్యకము. శరీరమును నీటిచే నెట్లు వరిశుభ్ర పరుప గల్గుదుమో నాలాగుననే పుణ్యకార్యములవల్ల మనశ్శుద్ధిని శేషగల్గుదుము. దీనినే ఆత్మపారిశుద్ధ్యముల రెంటిని గమనించవలయును కాని ఆత్మ పారిశుద్ధ్యమును శరీర పారిశుద్ధ్యమున కన్న నతి శ్రేష్ఠము. భగవంతుని ప్రార్థించుటన భక్తిశ్రద్ధలతోడను శ్లాఘనతోడను ఆచరించుట. మన మీ ప్రపంచమున జన్మించితిమిగాని బాహ్యమునకు తగినట్లు నడుచుకొనుచున్నను నీటియందు బుట్టిన రామరదళములే నీటినానకుండ నెట్లున్నవో అట్లే వ్రతి మానవుడును ప్రవర్తించవలసిన ధర్మమైయున్నది. ఈ మెన్మోరీబాభ్యాసమును మందమతిగా (Lazyness) నున్న వ్యక్తు యేమాత్రము చేయరాదు. మనము మహోదీక్ష (Concentration of mind) నుపయోగింప ప్రయత్నించినప్పుడే నెన్ని యా విషయములు మనసునకు స్ఫురించుట చాలామందికి విదితమే. లేనిసమయమున అన్ని విషయములు మనసునకు తట్టవని అనుభవముచే చాలామందికి తెలియవచ్చును. గాన దీనినిబట్టి మనసు కోతివంటిదని తేలుచున్నది. అట్టి కోతిని మనము లోబరుచుకొనుట మహాగొప్పవిషయము. గాన మనము యెంతకాలము బాహ్యప్రపంచమునకు సంబంధించియుందుమో అంతకాలము పరకును మనము మనస్సును నిల్పలేమనుట నిజము. గాన కుంభించుట సేర్వవలయును (శీర్చినగాలిని కదలకుండ నిల్పేయుట

కుంభకమందురు) రేచకమనగా గాలిని లోపలనుండి విడిచిపెట్టుట.
పూరకమనగా గాలిని లోపలకు నింపుట. బాహ్యకుంభకమనియు
అంతరకుంభక మనియు రెండుగలవు. గాలిని విడిచి లోపలకు
మరల గాలినిపీల్చుకొనుటకును మధ్యగల సమయమునకు బాహ్య
కుంభకమని పేరు. గాలిని పీల్చి మరల విడుచుటకునుగల మధ్య
కాలమునకు అంతరకుంభకమని పేరు.

ఇప్పుడు కుంభక మభ్యాసము చేయవలసియున్నది. ఇది
అన్నిటికంటె చుఖ్యమైన విషయము. దీనివలననే శోతివంటి మన
యొక్క మనసును స్వాధీనము చేసుకొనవచ్చుననుట నిర్వివాదాం
శము. దీని రహస్య మేమనగా? కుంభించినపుడు మనసునకేవిధ
మైన చలనమును గలుగదు. అనేక గ్రంథములలో నీ విషయము
బహు రహస్యముగా దాచబడియుంటచే వేనకు వేలుమంది నిశ్చ
లత్వమును బొందు యుపాయము గనుగొనలేక మిక్కిలి చీకాకు
జెందుచున్నారు. సర్వమును యీమనస్వశక్తితత్వముపైననే యా
ధారపడియున్నది. ఇట్టిరహస్యమును నూత్నముగా వెల్లడించిన
చో యిదియేగదా యని చులకనగాజూచి యభ్యసంపరేమా
యనిభయపండియే మనపూర్వీకులు ప్రచురబరచి యుండలేదు.
అందుకై వారు నిందితులుగారు. శ్రమచేయక నులువుగా లభిం
చినచో స్వల్పమునిల్చుకొనజాలరు. అందుకనియే మనపూర్వీకులు
చాలాకాలము శుశ్రూషజేయించుకొని తదుపరి యేర్నాళ్ళకో
యిట్టిరహస్యముల నుపదేశించి యనేకులను గొప్పవారినిగాజేసి
యన్నారు, గాన భక్తిశ్రద్ధలతో గురుని పూజించుచు గురువె
దైవముగా దలంచువానికే యీమహావిద్య లభించుచుగాని వట్టి

వారికి లభింపదు. “భక్తి లేనిపూజ వ్రతిచేటు” అనినట్లు “నానలు శివనామములు నోరుతోడేలు” అన్నట్లుగాక మనఃపూర్వకముగా వ్రతకార్యము నాచరించవలెను. ఇంటియంగు ప్రవేశించకముందే యెలుకలబాధ యెక్కువైనదన్నట్లు, ఈ విద్యనభ్యసించకముందే దీనియొక్క మంచి చెడుగులను విమర్శించుట యోగ్యముగాదు.

RETENTION.

కుంభక యోగము.

గాలిని నిల్చి అభ్యసించుట కుంభకయోగ మందురు. ఈ యోగమే స్వయమాలాధారము. ఈ యోగ మభ్యసించు పెట్లన నిత్యకృత్యములైనపిదప ప్రాతఃకాలముననే ౪½ లేక ౬ గంటలకు కూర్చుండి చేతులను తొడలపైనిడుకొని నిటారుగ కూర్చుండి, మెల్లమెల్లగా గాలిని రోపలకు పీల్చి కొంతకాల మూపి, మరల మెల్లమెల్లగా వదలివేయవలయును. ఇట్లు ఉదయమున రెండుగంటలకాలమున్నూ సాయంత్రము రెండు గంటల కాలమున్నూ కడు శ్రద్ధతో జాగ్రత్తగలవా డభ్యసించిన ౪ మాసములలో కృతార్థతను నొందగలడు. ఇట్టియభ్యాసమును జేయు దినములలోనే యింకొక యభ్యాసము చేయవలసి యున్నది. ఈ యభ్యాసము ముందుగాని వెనుకగాని చేయవలసియున్నది. ఎట్లన? కుడిముక్కును చేతివేలితో మూసికొని, యెడమముక్కుద్వారా గాలిని మెల్లగా పీల్చుము. తదుపరి యెడమముక్కును మూసి కుడిముక్కునుతెరచి గాలినివదలుము.

ఇట్లు 6 5 వర్ణాయములుజేసి తదుపరి యెడమముక్కును మూసి కుడిముక్కుద్వారావీల్చి మరల యెడమముక్కును తెరచి గాలిని మెల్లగా వదలుము. ఇట్లే 6 5 వర్ణాయములు జేయుము. ఈ ప్రకారము రెండుమాసములు జేయుము. అందువలన నీయొక్క నరములన్నియును పరిశుభ్రతను బొందును. ఈ రెండుమాసములు పూర్తియైన పిదప కుంభకయోగము నభ్యసించిన క్రమముగా నుండి యభ్యాసవరుస కల్లాన మతిశయించి క్రమముగా నియమపరుడును, పరిశుద్ధుడునగును. మిరర్ కోర్సు (Course of Mirror) చేయుకాలమున, రెడవ యభ్యాసము యేదియును జేయకూడదు. ఈ యభ్యాసమును మొదలేడిన తదుపరి ప్రతియాదివారమును తలంటిపోసికొనుట చాలామంచిది. ఇంటిటికో యీ ప్రకరణము విరమించి టింబోర్డు కోర్సు (Course of Tin Board) ను గురించి వివరించెదను.

COURSE OF TIN BOARD.

టింబోర్డు కోర్సు

4 అంగుళములుగల చదరముగల ఒక రేకును దెచ్చి, దానిపై నొక తెల్లనికాగితమును (White paper) అంటించవలయును. ఆ కాగితమును అంటించినపిదప దానిపై నెట్టి మచ్చలు గాని మాణివ్యముగాని లేకుండ కడుబాగ్ గాగ్ గమనించవలయును. యీచుక్కను యేనైమర్ (Enamel) అను నల్లరంగును సంపాదించివేయవలయును (యీరంగు సైకల్ మాపులందు దొరకును). అనంతరము ఈ చుక్కవేసిన రేకును యిదివరకు

అద్దము తగిలించిన మట్టపు మేకునకే తగిలించి అదే ప్రకారము
 కూర్చుండి దృష్టినినిర్ణయించుకొనుచూచుచుండుము. అంత కొలది
 దినములకు చుక్కపైనుండి తెల్లనికాంతి యొకటి యగుపడ
 నారంభించును. కొంతమందికి మొదట క్రిందిభాగమునుండి
 యును మరికొంతమందికి ప్రక్కలనుండియును అనేకవిధములుగా
 గనుపడ నారంభించును. అంతియొక్క, ఆ తెల్లనికాంతి ఒక భాగ
 మునబుట్టి మరియొక భాగమునకు ప్రసరించుచుండును. అనఘ
 యమున నీ దృష్టిని ఒకేచోట నిల్పవలయునుగాని ఆకాంతి
 యేవైపునకు ప్రసరించుచుండునో ఆ ప్రక్కకు పోనివ్వరాదు.
 ఇట్లు చుక్కపై తెల్లనికాంతిని చూడగల్గుటయే కొంతశక్తిని
 సంపాదించగల్గుట. ఇట్టికాంతిని జ్యోతియని మనవేదాంతము
 వలుమారు వల్కుచుందురు. ఈ జ్యోతిని చూడగలశక్తిని
 సంపాదించగల్గినప్పటికి దృష్టి (Sight) గల్గినదని యెరుగవల
 యును. ఇంతింటినుంచి నీయొక్క శక్తిని లోకోపకార విషయమై
 యుపయోగించగలవు. అంత నీయందు మహిమజనించును. లోక
 గొతుడవని యెల్లరకును ప్రచురింపబడుదువు. లోకహితులే
 దైవానుగ్రహపాత్రులు. వీరే మోక్షమున కర్హులు. ఇందువల
 ననే లోకముల నెట్లునివారింప జేయునదియు తెలియగలదు.
 వినోదములనుగూడ సీత శక్తితోడనే చేయగల్గుదువుగాన సీత శక్తిని
 వృథాపుచ్చక లోకోపకారార్థమై వినియోగించుము. వినోదము
 లను జేయుకండినచో జనులకు ఆకర్షణగా నుండదనియును,
 చిత్రముగా నుండదనియును, ఆశక్తి తగ్గిపోవుననియును, వలువురు
 నాతో ప్రస్తాపించియుండిరి. వారందరికును యిట జవాబు చెప్ప
 వలసియున్నది.

పెక్కుమంది డాక్టర్లు (Doctors)లచే మందులనెన్ని యో
నువయోగించి రోగములు నయముగానందుచే విసిగి విడిచినరోగ
ములను నులుపుగా కొద్దికాలములో ఔషధంబుల నువయోగిం
పకయే బాగుచేయుట విచిత్రముగాదా? ఇట్లుజేయుటచే ప్రపంచ
మున కొందరికి మేలుచేయుటయేగాక విచిత్రముగా శక్తినిజూప
గల్గుటలేదా? ఇందువలన లోకహితముడవేగాక జైవానుగ్రహ
సామ్రాజ్యపు నగుటకూడ సంభవించునుగదా! యింతకన్న విచిత్ర
మును, లోకహితమును బహుజనాకర్షణముగల దెదియో
మీరే సావధానచిత్తులై యోచింపుడు. తెలియగలదు. ఇంత
టితో క్లుప్తముగా వీరిసమాధానమును వదిలి అభ్యాసవరుల
కర్తవ్యమును గురించి తెలియపరచెదను.

HYPNOTISM.

హిప్నోటిజము

ఈ గ్రంథంబునం దింతవరకు చెప్పబడిన నిబంధనల నన్ని
టిని సక్రమముగ నభ్యసించినపిదప “హిప్నోటిజము” (Hypno
tism)ను వశీకరణయోగమును నెట్లు యువయోగించునదియును
జెప్పెదను. చదువరులు శ్రద్ధతో చదివి గ్రహించి ఆచరణలో
నుంచుదురను నమ్మకముతో తెచ్చి సమకట్టితిని. హిప్నోటిజము
వలన నికరులను స్వల్పకాలముననే నిద్రావస్థయందుంచగలము.
ఇట్టినిద్రను గల్గుగజేయుటవలననే అనేకరోగములను నివారించ
జేయవచ్చును. ఇట్టినిద్రను గల్పించి శస్త్ర (Operation) చికిత్స
కూడాచేయవచ్చును. వైద్యులు (Doctors)శస్త్రముజేయుటకై

కొన్ని మత్తుద్రావకములను (Chloroform) ముక్కువద్దనుంచి నిద్రను గల్పించి వ్రణములు మొదలయిన వాటిని కోసి బాగుచేయుదురు. కాని కొన్ని వేళల నిట్టి శస్త్ర మపాయమునకు శారణమగుచున్నది. తేలుకుట్టినచో హిప్నోటిజము నుపయోగించి బాధ నివృత్తిచేయవచ్చునుగాని నిద్రబుచ్చినచో మరల లేచినప్పటికి విచిత్రముగా బాధలేకయుండును. హిప్నోటిజముచే నిద్రింపబడినవాడు కొంతకాలమునకు పిమ్మట తనంతటతానే లేవగల్గునుగాని మెస్మోరిజముచే నిద్రింపబడిన వాడు మాత్రము యెన్నాళ్ళకును లేవజాలడు. ఇచ్చట హిప్నోటిజము స్త్రీ పునకును, మెస్మోరిజము స్త్రీపునకును (Sleep of Hypnotic & Sleep of Mesmeric) భేదము తెలుపవలసియున్నది. హిప్నోటిజము స్త్రీపు అనగా మన స్వశక్తివలన నిద్రించుచేయుట. మెస్మోరిజము స్త్రీపు అనగా ఒకని కనుబొమల మధ్యజూచుచు జ్ఞాతని గని తిదుపరి మన స్వశక్తివలన నిద్రించజేయుట. సామాన్యముగా మెస్మోరిజము స్త్రీపువలన నిద్రను గల్పించుట కొన్ని సమయములలో కొంత యపాయము గల్గి వచ్చునని కొందరు జెప్పటయేగాక నా స్వానుభవముచే కష్టనష్టములు గల్గుననియే గనుగొంటిని. ఐనను బాగ్రతతోనుండిన యేవిధమైన నష్టకష్టమురాదు. మరికొందరు మెస్మోరిజము నభ్యసించిన కండ్లకు జబ్బుచేయుననియును, మరి చెడిపోవుననియును, త్వరలో చనిపోవుననియును అజ్ఞానపు వలుకలుహాక దేశీయుల చెడగొట్టుచున్నారు అని వలువురు నాతో ముచ్చటించియు

శిరి. అక్కటా! మన దేశీయుల కింకను అజ్ఞానాంధకారమునుండి వెలువడుట కిష్టములేక యున్నది కాబోలు.

ఓ దేశీయ సోదరులారా! యిక్కనైనను యీ పవిత్రమగు విద్యాభ్యాసమును గావించి అధ్యాత్మిక ఫలమును సంపాదించి జ్ఞానమును వెలుగును నలుదిశలకు వెదజల్లుడు. ఈ పవిత్రవిద్యను సంపాదించ నమకట్టినవారి నభ్యంతరముజేయు పెద్దగునుష్యులు దేశ ద్రోహులుగానిచో నింకెవ్వరినట్లు బిలువవలెనో చదువరులే యోచింపుడు.

ఈ పవిత్ర విద్యను అభ్యసించుట కష్టమనియును అందరకు లభించినచో ఈ ప్రపంచము మున్నించునా యనియును మరికొంద రజ్ఞానులు పలుకుచుండువారు గలరని నాకుడో యును. వారికి ప్రత్యుత్తర మెట్లు చెప్పవలయునో చదువరులకే తెలియ గలదు. వృధాపంక్తులను వినియోగించుటకై ఈ గ్రంథము వినియోగించలేదు. హిప్పోక్రీజము యొక్క రహస్యమును నొక్కమాటతో జెప్పి ఈ ప్రకరణమును ముగించెదను. మన స్వక్తిని సంపాదించిన పిదప (కుంభక యోగము) అనంతరము నిశ్చలమనంబున, నేదైన కార్యమును జేయ నమకట్టి ఆకార్య మేవిధముగ పరిణమింపవలయునో ఆవిషయమును దృఢముగా మనము నుండి శక్తిని బంపుము (Use of Concentration) తోడనే సీకార్యము ఫలించును. ఈ హిప్పోక్రీజముచే గాని మెస్మరీజము చేగాని నిద్రను గల్గింపవలసినప్పుడు సుఖతరముగా నుండునట్లు యేర్పాటు జేసి అందు పరుండబెట్టి జేయు చుండుము, లేనిచో కష్టము సంభవించును.

MAGNETISM.

మాగ్నిటీజము.

ఈ ప్రకరణమునుగూర్చి వ్రాయకముందు వివాహమైన వారభ్యసించుటకును గురించి చెప్పదలచితిని. కడు జాగరూకతతో గమనించవలయును. వివాహవిషయములో వివాహముజేసుకొనవచ్చునుగాని, అందులకు నష్టములేదని దృఢమైనది. గాని వివాహితులు కొన్ని నిబంధనలు మాత్రము పరికించవలయును. ఈ యభ్యాసమును (మెస్మరీజమును) చేయుకాలమందు, విషయేచ్ఛను వదలవలెను. ఒకవేళసల్పినను, నిబంధనలుచూచి పొందుచుండవలెను. ఈ శాస్త్రమును సక్రమముగా మొదలు నుండి యభ్యసించక దీనితో తమను గూర్చి చెప్పవారు గణితశాస్త్రము ప్రథమభాగము నభ్యసించు వారుబీజగణితము (Algebra) క్షేత్రగణితము (Geometry) ను గురించి విమర్శించువారికిగల గౌరవమును సంపాదించుదురు. మాగ్నిటీజమువలన అనేక అద్భుతములుచేసి చూపించవచ్చును. దీనిని ఆచరించు విధానము మొదట తన శరీరమును మంచిస్థితిలో నుంచుటయని బాగుగ జ్ఞాపకముంచుకొని యాచరణ చేయవలయును. ఈ అభ్యాసము 8 మాసములు బహుశ్రద్ధతోజేసిన కృతార్థము జెందవచ్చును. “సంయమ” యోగమును నేర్చిన వాడెట్టికార్యములజేయు శక్తివంతుడగునో అట్టి కార్యములనే ఈతడు చేయగలడు. ఈ యభ్యాసకాలములో విషయేచ్ఛవనికీరాదు. సామాన్యముగా పెక్కుమందికి యారోగ్యము లేకయుండుటనుగురించి క్రిందివిషయములను తేట

తెల్లముగాగలదు. శరీరముపై దురదగర్జనచో తక్షణమే గోకు
దురు. అప్పుడు మాంసస్యము అంతయును గోళ్లతోనిరుకుకొని
యొందును. చేతులు సామాన్యముగ కడుగుకొనినను గోళ్లనుం
డిమట్టిని తీయుటచుగురించి ఓర్పుచేయజాలరుగాన భోజనము
చేయునపుడు అట్టిమాంసస్యము అన్నముతోగలసి లోపలకు
బోవును. అప్పుడేదో నొక వ్యాధిరాకమానదు. బట్టివై జీర్ణకో
శము మంచిస్థితిలోనున్నవారికి మాత్రము అప్పటికప్పుడు అగప
డకపోయినను నిమ్మశముమీద చాలా హానిచేయును. ప్రతినిమి
షమును లోపలనుండి ముడికి, చెమట మొదలగువాని రూపమున
వచ్చుచుండును. మట్టిరేణువులు సర్వదా శరీరముపై బడి చెమటలో
గలసి పట్టువలెపేరుకొని శరీరమునకుగల రంధ్రములన్నింటిని కప్పి
వైచును. ఇందువలన స్వభావసిద్ధముగ లోపలనుండి వెడలు
చెమట బైటకురాజాలక లోపలనే నిలిచి దురద, గజ్జ, తామర
మొదలగునవిగల్గును. దురదగర్జనతోడనే గోకు టావశ్యము.
అంతటగోకుదురు. వెంటనే పుండ్లుబడును. బాధను గలుగజే
యును. మరియు యెక్కవగా భుజించుటవలన జీర్ణకోశముచేసి
విరోచనములు, మాంద్యము, బుద్ధి వికారము మొదలగు ననేక
రోగములు గల్గును. ఎంతరుచిగల పదార్థమైనను మితిమీరి
భుజించరాదు. ఎల్లప్పుడును నాకలిమిగిల్చియే భుజించవలయును.
స్నానముచేయునప్పుడు అన్ని అవయంగములును శుభ్రపరుప
వలెను. ఎక్కువసేటిని త్రాగరాదు. భగవంతుడు అన్నిజీవజంతు
వులనోటియందు నిర్మలమైన నీటియూటను గలుగజేసియున్నాడు.
గాన ప్రతిపదార్థమును భుజించునప్పుడు చక్కగా నమై మ్రింగ
వలయును. తొందర తొందరగా తినవలయునని ఆత్మరతతో

గజగజమని భుజించరాదు. ఉప్పును పూర్తిగా నిషేధించవలయును. సర్వ వదార్థములలో కావలసిన, పుష్ప, చక్కెర కలసి యే యున్నది. చదువరులలో కొందరకు అయ్యో పుష్పము కల్పి చేయనిదే కూరలకుగాని తిరువదార్థములకుగాని రుచియుండదే, యిది దుస్సాధ్యముగా నున్నదని కడుదిగులుజెందుదురు. వారి కొకమాట చెప్పవలసియున్నది. చిన్నతనమునుండి యుప్పును కల్పుకొని తినెడివాడుకక్కలే యున్నది గాన యిప్పుడెట్లు విడువగల మాయనిసంకోచము కల్గకమానదు. మాకును తేలియును. ఇట్లు కల్లు, సారాయి, నల్లమందు, భంగు గెఱాయి మొదలగుమత్తు వదార్థములనుపయోగించువారికిని వాటిని నిషేధించమని చెప్పి వతోడనే వారికంతకష్టముగ దోచునో యోచింపుడు. అభ్యాసం కూసువిద్య (Practice makes perfect) యను సామెతోకటి గలదు. కావున వ్రతదియును అభ్యాసమువల్లనే కల్లుచున్నది.

సాధ్యమయినంతవరకు యెన్నడును ఔషధంబుల సువ యోగింపకుము. భోజనానంతరము నారింజ, కమలాఫలములు నొకటి రెండు భుజింపుచుండుము. రాత్రిళ్లు నాటకములు మొదలయినవాటికెవెళ్లి నిద్రనుకాయరాదు. ఎంతటి మహావని యైనను కట్టిపెట్టి నిద్రవచ్చిన నిద్రనుబొమ్ము. ఏమాత్రము మెళుకువక్కలేన తిరుగ నిద్రబోకుము. అట్లునిద్రబోవుట నిన్ను నీవు హానిజేసుకొనినట్లు యగుచున్నది. మెళుకువతోనుండి యు మునుగునుబెట్టుకొని పరుండకుము. ఇట్టి సోమరిపోతు లనే కులను మీరుచూచి యుందురు. వారి నీచెడు యలవాటునుండి తప్పింప పూర్వముకట్టుకొనుడు. పరుండునప్పుడు చాలామంది

మునుగు పెట్టుకొని నిద్రించు యలవాటుగలదు. మునుగు వేసు
 కొని నిద్రించు యలవాటుచేసినచో మనము బయటకు విడిచిన
 చెడుగాలినే మరల లోనికివీల్చుదుము. తత్కారణమున నటువంటి
 వానికి మత్తు యెక్కువగా గల్గియుండును. మునుగును తీసివేసి
 పరుండుట జ్ఞాపక ముంచుకొనునప్పుడే కిటికీలనుకూడ
 తెరచి యుంచవలయునని బాగుగ జ్ఞాపకముంచుకొని అట్లు
 చేయవలయును. ఏ వదార్థమును భుజించునప్పుడైనను దాని
 యందే మనసునిల్పి అది నీకు సత్ఫలనిచ్చుచుండునని నమ్ము
 చుండుము. సాయంకాలమున ప్రతిదినమును చల్లని గాలిలో
 నడుచుచుండుము. ఎక్కువగా పంకినపండ్లను తినకుము.
 దంతభావనము జేయునప్పుడు శుభ్రముగా
 నోటిసంతయు కడుగుకొనవలయును. పరిశుభ్రమైన నీళ్ళతో
 నాసికారంధ్రములును శుభ్రపరుపుము. మలమూత్రములు
 సంపూర్ణముగ వెలుపడునంతవరకు వేచియుండవలయును.
 పిమ్మట సాధ్యమైనంతవరకు నీటితోకడిగి శుభ్రపరుపుము. ప్రతి
 యాదివారము సభ్యంగనము జేయునపుడు చెవులలో ఆముద
 మును (Castor oil) వేసుకొనవలయును. అప్పుడు కనులకు
 చల్లగా యుండును. ఆముదమును నెత్తిపైన వేసుకొని మర్దిం
 చిన పిదప నీకాయపిండితో శుభ్రపరువవలెను. నదిలో యాద
 రాదు. విశేషముగా వరుగెత్తరాదు. ఈ విషయములన్ని
 యును అవసరముగాను ముఖ్యముగాను ఆచరణయందు యుంచ
 వలయును. అనావశ్యముగా వాగెడివారితో మాటలాడకుము.
 అట్టివారితో యెక్కువగా కలసి మెలసి తిరుగకుము. గర్వమును
 పూర్తిగా విడువవలయును.

ఇంద్రియములను లోబరుచుకొను విషయ మిప్పటికే చదువరులకు గోచరమై యున్నది. మన స్వశక్తివలననే మనము యిష్టమువచ్చిన జన్మ నైత్యగలము. ఇందుకు యేమాత్రము సందేహము లేదు. ఎవ్వరయిన చనిపోయినచో వానియొక్క బంధుమిత్రులు గొల్లుమని నేడ్చుచుండుట మనము పలుచూరు చూచియే యుండుము. నిజముగ జ్ఞానమును తోసినవారు యెవ్వరు చనిపోయినను యేడ్వరు. ఈ విషయమై నిట కొంత చెప్పవలసియున్నది. ఒక మనుష్యుడు చనిపోయెనని అనుకొందము. చనిపోయెనని? మనయందుండు జీవుడు వెళ్ళి పోయెనని యర్థము. యెల్లప్పుడును శరీరమును ధరించి యుండును. జీవుడెక్కడ గాన ఒకనిలోనుండి జీవుడు వెళ్ళినాడనిన ఆ జీవుడు మరియొకచోట వెంటనే యింకొక శరీరమందు ప్రవేశించుచున్నాడు. అనగా నింకొకచోట పుట్టుచున్నాడు గాన చనిపోయినపుడు బుద్ధికుశలత గలవారు దుఃఖించరు. ఒక వేళ దుఃఖించినను లాభము లేకపోవుటయేగాక ఒక విధమయిన నష్టమని మనపెద్దలు నిరూపించియున్నారు. ఇందుకు నుదాహరణ మేదనిన? మనము ఒక కోయిను వేనుకొంటి మనుకొనుము. మరల కొంతసేపటికే దానిని విడిచివేయునప్పుడు దుఃఖించుచుంటిమా? ఆలాగుననే జీవుడు శరీరమను అంగీని కొంతకాలము ధరించి పిచ్చుట విడిచి పోవుచున్నాడు గాన జ్ఞానులు యందులకు దుఃఖింపరు.

అందువలననే ఒకడు చనిపోవునపుడు కొందరు తులసినీటిని నోటియందు బోయించు కృష్ణా! రామా! యని మంత్రము

నువదేశింతురు. అట్లు చేయటకు కారణమేమన అతడు చని
 పోవునపుడు భగవన్నామస్మరణ విన్నట్లయిన మోక్షమును జెం
 దుట కవకాశముండునని పెద్దల యాశయము. కాన జీవుడు
 శరీరమును విడుచునప్పు డెట్టి యాలోచనతో నుండునో యట్లే
 మరుజన్మ నెత్తుచుండును. ఒకడు సంసార తాపత్రయముతో
 చనిపోయినట్లయిననూ, బిడ్డలయందును ఆ స్థియందును మిక్కిలి
 కోర్కెతో చనిపోయినట్లయిన తదనుకూలముగనే మరు జన్మము
 నెత్తి వలుకష్టములను జెందును. ప్రతిదియును సీప్రపంచమున
 స్వేచ్ఛకొరకు ప్రయత్నించుచున్నది. యజ్ఞ యాగాది క్రతువులు
 నల్పుటయు జవతపంబు లాచరించుటయు స్వేచ్ఛానందము
 (అనగా) మోక్షము కొరకేగాని వేరుగాదు. అట్టి మోక్షమును
 నాశించవలెననిన, కొన్ని మార్గముల ననుసరించి సక్రమంబుగ నాచ
 రించిన నీ జన్మలో సాధ్యము గాకపోయినను మరు జన్మమందైనను
 బొందవచ్చును. కాన కుంభకయోగముచే మనజన్మనెత్తించిన
 నాజన్మమునే బొందగలము. ఇదియభ్యసించిన వారే సమాధి
 యోగమును గలవారని యర్థము. ఒకనికి మందులవలనను,
 మడికొన్ని యోగములవలనను, తలంపులవలనను కొన్ని శక్తు
 లను స్వాధీనము జేసుకొన్న వాడగును. కాని కోరికె యింకను
 నశించలేదు. సమాధి యోగసిద్ధివలననే నశ్యమునుండి విముక్తి
 గా కలదు. అట్టివాడె మోక్షము నలంకరించును. కాన ఆత్మ
 యా శరీరమును వదలు సమయము గనుగొని యాసమయమువ
 సమాధి యోగమును సమయముగ గనుగొని మోక్షమును
 జెందగలడు. లేక తాను కోరుకొనిన జన్మ నెత్తగలడు. ఈ
 జన్మలో చాలామందికి దేవత్వమునందును, విశ్వరూపములగల

మానవ జన్మమునందును, మరి కొంతమందికి మృగజన్మలందును, యెన్నెన్నో కోరికలుండును. జీవుడు వెదలిపోవునప్పుడు దేని యందు కొర్కె-తోనుండునో యారీతి ఫలము గల్గుచుండును. ఇంతటి మహత్తుగగ్గన కుంభకయోగమును సాధించుటకు ముందు క్రింది విషయములను చక్క-బెట్టుకొనవలెను. లేనిచో నువ్వయోగమండదు. (1) శరీరము బహుతేలికగ నుండునట్లుండవలయును. (2) శరీరాశోగ్యమును సంపూర్ణముగ నుండవలయును. (3) శరీరమంతయు బహు మృదువుగను కాఁతిగ నుండవలెను. (4) ముఖవర్చస్సు నుండరముగ నుండవలయును. (5) మృదువైన స్వరముగగ్గన సంభాషణకల్గి యుండవలయును. (6) శరీరమునుండి యేవిధమైన దుర్వాసన యుండకూడదు.

ఏకనాసికా పూరకమువలన నరములన్నియును పరిశుద్ధత (Purify పాల్ పాఫ్) బొందునని యిదివరకే జెప్పియుంటిని. ఇట్లు పరిశుద్ధత పొందినవారికి (1) శరీరము తేలికగానుండుట, (2) ముఖవర్చస్సు కలగియుండుటయు, (3) జీర్ణ శక్తి (Appetite) బాగుగనుండుటయు, (4) నాదమును వినగల్గుటయు గల చిహ్నములు యేర్పడును. ఈ యేకనాసికము నభ్యసించునప్పుడు 15 సెకండ్లు కాలములో మెల్లగా గాఢని వీల్చుటయు 64 సెకండ్లు కాలము కుంభించుటయు (Retention) నటపిమ్మట 32 సెకండ్లు కాలములో వదలివేయుటయు నభ్యసించవలయును. దీనివలన, శరీరమంతయు మలినము (Impurity) లేకుండగ శుభ్రపరుపవచ్చును.

ను ఖ మా న న ం .

అనగా అనుకూలముగ నుండునదియును నిలుపుగ నుండునదియును అననమని చెప్పబడియున్నది. కాని అనన విషయమై ప్రత్యేక నిబంధనలు యెచ్చటను చెప్పియుండలేదు. ప్రతి యభ్యాసమును కూరుచుండి చేయవలయునని మాత్రము చక్కగ జ్ఞాపకముంచుకొని నట్లు చేయవలయును. ప్రాణాయామము రేచక పూరక కుంభములను యీమూడింటిపై యాధారపడియున్నది. ప్రాణాయామమునుగాని యేకనాసిక యోగమునుగాని యభ్యాసించునప్పుడు మొదట రేచకమును తదుపరి పూరకమును తుదకు కుంభకమును నేర్పవలెను.

ఇట్టి యభ్యాసములయందు తీర్థులగు నమయములందు పెక్కు మహిమలు జేయవచ్చును. కాని ఆ మహిమలయందే యభిలాషను బోనిచ్చినచో మోక్షమును జెందుటకు తిరుగ మరియొక జన్మ నెత్తవలసియున్నది. కావున జ్ఞానవంతులు అట్లు జేయరు.

ధారణయోగము వలన ప్రపంచమున సర్వమును జియింపవచ్చును. కాని దానివిషయమై యీ గ్రంథమందు తెల్పు నమకట్టలేదు. కాన మెన్మరీజములో నువశాఖిగు కుంభక యోగాచులు నువాటుజేసి మోక్షమునుజెందుట తీర్థులగుదురు. ప్రతియొక్క జీవ జంతువుయందును ఒకవిధమైన కళ గాదు. ఈ కళకు యింగ్లీషుభాషలో (Magnetism) అని పిలుతురు. ఇది మృగకళ, మానవకళ (Animal magnetism & Human

magnetism) యని రెండువిధములగానున్నది. ఈ రెంటికని విశేష భేదము లేదు. సర్వసామాన్యముగ పాశ్చాత్యులు (Europeans) ఒకరొకరు చాలాకాలమువరకు కలిసికొనినగాని తిరిగి యిద్దరును వెళ్ళిపోవునప్పుడు కరస్పర్శనములు (Shake-hand) గావించుదురు. వీరి ననుసరించి, మనదేశీయులుకూడ కొంతమంది దట్ల గావించుచుండురు.

ఇట్టి శక్తిని (Magnetism) విస్తారముగ వృద్ధిజేసినచో పలువురను లోబరుచుకొనగలవు. సర్వరోగములను నతి విచిత్రముగ బాగుచేయవచ్చును. యశస్సును బొందగల్గుదురు. కష్టకార్యముల నతిసులుపుగా జేయగల్గుదురు. దీనిని వృద్ధిచేయు విధానము శరీరమునున్న మనస్సునున్న యెంతటి తేజస్సునందు నిలువగలవో, యట్టిదానిపై ననే యాధారపడియున్నది. శరీరమనముల తేజోవృద్ధినిగూర్చి యిదివరకే విపులముగా జెప్పియుంటిని. చదువరులు గమనించవలసిన విషయము ముఖ్యముగా మన క్రమముగ చదువుచూ రావలయును. అంతియేగాక 4, 5 పర్యాయములు బహుజాగ్రత్తగ చదివి గ్రహించవలసియున్నది. అప్పటికిని మీకు సందేహములుండిన నాకుజాబుప్రాస కనుగొనినగాని స్వయముగవచ్చి నన్ను కలుసుకొనిగాని మీకు కల్లు సందేహములను తీర్చుకొనవలయునని నేను యిదివరకే తెల్పియుంటిని. కాని, మరొకమారు నిచ్చటకూడ హెచ్చరిక జేయుచున్నాను. ఇదియేగాక, నీవిషయములో ఫలానియాటంకముల వారెట్లు యాచరించవలెనో తెలియజేయవలసినదిగా ప్రాస జవాబు సందపచ్చును.

మానస సందేశము.

తెలిపతి TELEPATHY

ఈ ప్రకరణములో “మానససందేశము” తెలిపతి (Telepathy) ను గురించి తెల్పుటకు ముందు కుంభకయోగము నొకమారు జ్ఞాపకముంచుకొనవలయునని తెలియపర్చవలసియున్నది. కుంభకయోగమునల్లనే, మన స్వశక్తిని పొందు విధానము యిదివరకే చెప్పియుంటిని. (యింటగ్రేటి రచ్చగలువ వలయుననినట్లు) తననుతానుజయించిన వాడె యితరులనుజయించుట శర్తు డగును. దగ్గరనున్న వారలనెట్లునులభముగ మనము చెప్పనట్లు (Hypnotism) హిప్నోటిజము వశీకరణ విద్యవలన చేయగల్గుదుమో అదేవిధముగ దూరముననున్న వారిపై శక్తి నుపయోగించి చేయుటయే మానససందేశము, (Telepathy) అని పిలువబడును. హిప్నోటిజము (Hypnotism) వశీకరణ యోగము నందు పూర్ణముగా పరిచితగలవారుతప్ప విగ్రీన వారు “మానససందేశము” (Telepathy)నభ్యసించుట యేమాత్రము పనికిరాదు. ఎందువలననగా? వశీకరణయోగము (Hypnotism) పైననే మానససందేశయోగము (Telepathy) ఆధారపడియున్నది. దూరముననున్న వారిపై శక్తిని జాపగల్గుటయే “మానససందేశయోగము” (Telepathy)నందుగల మహాగొప్ప విషయము. ఇందే యీరెండు శక్తులకును భేదము గలదు. ఎవ్వరినయినను ఒక్కనిబిలిపించి, పరువుపై పరుండ మని నుఖముగా నీవు నిద్రబొమ్ము అని కొంచెము నీవు నీపూర్ణ

మగు మనస్సు స్వశక్తితో నుచ్చరించినచో వెంటనే యాతడు నిద్రబోవును. కుంభయోగమును బాగుగ నభ్యసించిన వాడట్టియోగమునందున్నప్పుడేగాక యితరవేశలయందున్నప్పుడు పైతము నిరాలోచనగా మనస్సును నిలవగలడు. అట్టి నిరాలోచనగానున్నప్పుడే తనయిష్టమైన కార్యమునందు మనస్సును ప్రవేశింపజేయుటయే మనయొక్క “స్వశక్తిని” నుపయోగించుట. “మనస్వశక్తిని” నుపయోగించుమని జెప్పినచోటు లన్నిటి యందు యిట్లేనని తలంపుము. మనయొక్కమనస్సును (readiness) నావగల్గుటయే మనమనసున కొక శక్తిని సంపాదించితిమని యర్థము. అప్పుడు అట్టి సమయమున, మనమనసును మన యిష్టమువచ్చినట్లు లోబరచుకొనగలము. ఇదియే “మనయొక్కస్వశక్తి”ని సంపాదించుట. ఇట్టి మనయొక్కశక్తివలన యెదుటనున్న వారిపై శక్తినిజాపుట హిప్నోటిజముని (Hypnotism) అనిపిలుతురు. దూరముననున్న వారిపై జాపుట (టెలిపతి) మానససందేశము యనిపిలువబడును.

ఏ జీవజంతువును లోబరుచుకొన వలయుననినను ఒక్కటే రహస్యముగలదు. అట్టిరహస్యమే మన “స్వశక్తి” ఏవిధముగ యితరులను లోబరుచుకొన వీలుగలదో గ్రహించి ఆ విధముగా జేయు టు తత్తమము. అన్నిసూత్రములలో మనసును సంతోషస్థితికిగాని అయోమయ స్థితికిగానిదెచ్చి హిప్నోటిజము (Hypnotism) చే కొరిన విధముగా చేయవచ్చును. టెలిపతి (Telepathy) మానససందేశమువలన హిప్నోటిజము (Hypnotism) చే జేయుకార్యము లన్నియును దూరప్రాంత

ముల జేయగల్గుదుము. మానస సందేశమునకును హిప్నోటిజమునకును విశేషభేదము లేదుగాన యంతటితోనే విరమించితిని. వశీకరణయోగికిగల దేశ-రోగ్య సాధనములు మానససందేశము టెలి వతి (Telepaty) యోగికికూడ ఆవశ్యకము.

గు వ్రవరువబడిన వస్తుజ్ఞానయోగము.

CLAIRVOYANCE.

మానససందేశ యోగమునందు కృతార్థులైనవారు గు వ్రవరువబడిన వస్తుజ్ఞానయోగము (Clairvoyance) ను ప్రారంభింపవచ్చును. లేక హిప్నోటిజమును నేర్పినవారుకూడ దీనిని జేయవచ్చును. ఈ విద్యను నేర్చుకొనునప్పుడు మొదట నొకనిని పిలిచి అతనిచేతికి రెండువిధములైన వస్తువులతోటి యొకగది లోనికి బంపి వాటిలో నొకదానిని పెట్టెయందుంచు మనుము. తదుపరి నీయొక్క మనస్ శక్తితో దేనిని ఆపెట్టెలో బెట్టెనాయని ఆలోచించుకొని వెంటనే నీమనస్సు కొక వస్తువుతట్టును. తటాలున ఫలానిదానిని పెట్టెలో బెట్టితివని చెప్పుము. అదియే నతడు తప్పక పెట్టెలో బెట్టియుండును. ఈ ప్రకారము రెండువస్తువులతో 15 దినములు అభ్యాసము జేయుము. ఇట్లే క్రమక్రమముగా హెచ్చించుచూ వందలకొలది వస్తువులతో వశీకరింపుము. ఒకవందవస్తువులలో నేవస్తువునుదాచినను దానిని నీవు చెప్పగల శక్తివచ్చినతోడనే యేవయిన రెండువస్తువులను దాదాయించి వశీకరించుము. అటుపిమ్మట నాల్గువస్తువులును దాదాయించి యిట్లే క్రమముగా 60 వస్తువులువరకును జేయుము.

అట్లు దాచినవస్తువులను కనుగొనినతోడనే బయట యే వస్తువులున్నవో కనుగొనుట కడు నులభమగును. అట్లు కనుగొనిన తోడనే లోపల వస్తువులును చెప్పగలవు. ఇట్లు జేసెడిశక్తిగలిగిన తోడనే నీకు తెలియని వస్తువులు పెట్టెయందు దాచుమని చెప్పి మరల దానిని ఫలానివస్తువని చెప్ప నభ్యసించుము. ఈ యభ్యాసానంతరము న ఒకవస్తువు నిచ్చి, ఒక యింటియందు దాయించి, ఫలానిచోటనున్నదని మన న్యతక్రితో కనుగొనుము.

ఇట్లు చేయనేర్చిన వెంటనే నొకచిన్న గ్రామములో నొక యింటియందు నొకవస్తువునుదాయించి ఫలానివారి యింటిలో ఫలానివస్తువున్నదని కనుగొనుము. ఇట్లు పెద్ద గ్రామములయందు నుకూడ కనుగొనవచ్చును. దీనివలన అనగా యిట్లుజేయుటవలన చొరహాస్య మవలీలగ కనుగొందువు. ఈ యభ్యాసము నేను జేయుకాలమున అనేకుల సాత్తు బోయినప్పుడు, వెంటనే కనుగొని పెప్పించి యిప్పించితిని. ఇట్లు జేయుటవలన గౌరవమును సుఖజీవనమును కీర్తిని నెలకొల్పగలము. ఈ గుప్తపరవబడినవస్తుజ్ఞానయోగమువలన మనస్సునకు పెక్కువిధముల సంతోషము గల్గుచుండును.

మరియు యీగుప్త పరవబడిన వస్తుజ్ఞానయోగము వలన ఫలానిరోగముని నులభము గగ్రహించిటే పఠే (Telepathy) మానససంజ్ఞము రోగములను నయము జేయవచ్చును. భార్య భర్తలకుగల పరస్పరవిరోధములను చక్కగాకుదిర్చి సుఖజీవులనుజేయవచ్చును. వివాహదులను కోరినట్లు జేయించవచ్చును. కార్యములను యిష్టమువచ్చినట్లు జేయవచ్చును. ఉన్మాదము

(పచ్చి) గలవాడిని మంచిసితిలోనికి తీసుకరావచ్చును. మూర్ఖ
రోగముల నతిసులుపుగ బాగుచేయవచ్చును. చక్షరములను,
తలనొప్పులను, పార్శ్వనొప్పులును అతిచమత్కారముగ నయము
జేయవచ్చును. సంతానములేనివారికి సంతానముగలుగజేయ
వచ్చును. భూతవైద్యము చేయువారియొక్క సూత్రములు
(Principles) యీశాస్త్రములపైననే యాధారపడియున్నవి.

మనకు గలశక్తి (Magnetism) ని వృద్ధిచేయు విషయ
ము నిదివరకే పూర్తిగ్రహసియున్నాను. అట్లభివృద్ధి జేసినపిమ్మ
ట, చేతితో తట్టినమాత్రముననే కొన్నిరోగములను, మరికొన్ని
రోగములను పూచుటవలనను, చూచుటవలన మరికొన్ని రోగ
ములను, సంపూర్తిగ నయముజేయవచ్చును.

కొంతమందికి యీ మెన్మరీజ (మనస్వశక్తి) విద్యవలన
వ్యాధులను నివారణజేసినచో మరల అట్టిరోగములు వచ్చునని
యును, పూర్తిగ నయముగావనియును విద్యయొక్క పరిపూర్ణ
భావమును మహిమను తెలియనివారందురు అని నాకుపూర్ణము
గ తెలియును. కావున అట్టివారికి పెక్కుమందికి అట్లుగాదని నిరూ
పించియుంటిని. ఈ గ్రంథచదువరులకుగూడ నచ్చజెప్పి
అట్టి యపోహలనుండి తప్పింపవలయునని మిక్కిలిగ గోరుచు
న్నాడను. ఈ విద్యయందు దేశభిమానులు శ్రద్ధవహించి
వ్యాపకము నొందజేయుటకై పాటుపడగలందులకు గోరుచు
న్నాను. ఈగ్రంథంబునంతయు పూర్తిగ చదువుడు. నిరుత్సాహు
ల కుత్సాహమతిశయించును. ఇట్టివిద్యను అభ్యసించి ప్రపంచ
మును జ్ఞానతేజస్సులోనుంప భగవాను డనుగ్రహించుగాక!

ఇతరముఖ్య విషయములు.

IMPORTANCE

బ్రహ్మచర్యమును ముఖ్యముగ గమనించవలయును. ఋతుకాలమందు స్వభార్యనుగలసి తృప్తినిజెందువాడును బ్రహ్మచారియనికూడ పరిగణింపబడినది. శుభా శుభకార్యములరెంటిని ఒకేవిధముగా తలంచి ప్రతినిత్యమును తనకుగలదానితో తృప్తినిజెందుటయే సంతోషకరముగాన, యెప్పుడు అట్టిసంతోషముతో నుండవలయును. సర్వకాలమును శరీరమును సమస్తోష్ణసితిలో నుంచుము.

పుస్తకముయొన్న డును యెండలో బెట్టి చదువకుము. దంత ధావనముజేయునప్పుడు వెలిబూడెదతో తోముకొనుట చాలా మంచిది. భోజనసమయమునకు ముందు తప్పక కరచరణంబులను పరిశుభ్రతగా కడుగుకొనవలయును. పరిశుభ్రమైన వస్త్రములను ధరించవలయును. ప్రతిదినమును దైవప్రార్థనజేయుము. పరిశుభ్రమైన గదియందుమాత్రము పరుండుము. గర్వమును పూర్తిగ వడలవలయును. అనావశ్యకమైన కార్యములయందు జోక్యము కల్గించుకొనకుము. గురుభక్తి పూర్ణముగానుండవలెను. అట్లుగానిచో సర్వమును వ్యర్థముగను. గురువే ప్రత్యేక దైవముగా నమ్మి భక్తితో పూజింపుము. తల్లితండ్రులయొక్క శిరసావహింపుము. ప్రపంచమునకంతకును వెలుగునిచ్చుసూర్యుని యండగ్నిగల్గయున్నను (Microscope) భూతద్దమును సూర్యునికిజూపి, దీనిక్రిందనొక కొబ్బరిపీచునుంచిన యెట్లునిప్పుగునో,

ఆలాగునే భగవంతుడు మోక్షము నిష్కలవాడైనను గురువను
 భూతద్వము (Microscope) ను పొందనిచే మోక్షమునంపాదిం
 వలేడు. ప్రపంచమునకంతకు వెలుగునిచ్చు సూర్యునియందు
 నిష్కలదు. కొబ్బరిపీచు తగులబడె వస్తువేలయియున్నది. కాని
 భూతద్వము లేనిచే నిష్కలను నంపాదింపలేకపోతిమి. ఆలాగుననే
 గురువునాశ్రయించనిచే యేయోగమును లభింపదు. మోక్షము
 లభింపదు. కావున గురువుయొక్క ఆజ్ఞచుగొని తత్ప్రకార మభ్య
 సించి సిద్ధినిబొందుము. గురువే మూలాధారమైయున్నది. అట్లే
 గురువువలననే ప్రతివిద్యనేర్చుట కవసరమైయున్నది. గురువెంత
 చనువుగామాట్లాడిన, అంతవినయభయభక్తులతో మెలంగుచుం
 దుము. ఇట్లాచరించుట నీకు మిక్కిలి శ్రేయస్కరము. ప్రతిప్రాణి
 యందును కనికరము జూపుము. మిక్కిలి శ్రద్ధయును, యెక్కువ
 వట్టుడలయును గోరియుండుము. దూమాభూమాములు రెండిం
 టిని నొక్కటిగా లెక్కింపుము. ఎప్పుడును నిద్రచు భంగవరువ
 కుము. ఈవిద్య నభ్యసించునప్పుడు, పులిచర్మముపై నగానిదర్భా
 నసముపైగాని తుదకు తెల్లనిగుడ్డపై సమాన భూమిపై కూర్చుండి
 అభ్యసించుము. మునుగునుబెట్టి వరుండకుము. ఎవ్వరిని తిర
 స్కరించకుము. సాయంకాలపు టెండను శరీరమునకు తగులని
 మ్మ. ఉదయమిండలో నూరక తిరుగకుము. కండ్లకు యేవిధమ
 యిన పొగను తగులనివ్వకుము. సువాసనగల ద్రవ్యములను
 పీల్చుచుండుము. ఏకాంతముగ వరశ్రీలతో మాట్లాడకుము.
 దుర్జనులతో సహవాసము చేయకుము. మంచిగూము యెవ్వరి
 వద్దనున్నను అద్దాని గ్రహింపుము. ప్రతిదినము చెమటవట్టునట్లు
 శరీరవ్యాయామము చేయుము. అతిసుఖమును గోరకుము. గొం

తెనుకొక్కలను గోరకుము. దుర్భాషలాడకుము. అసత్యములాడకుము. అసత్యమును సత్యముచే జయింపవచ్చునుగాన, సత్యమునే గొనుము. పనిలేనిచోటులకుబోకుము. తల్లదండ్రులను పూజింపుము. పెద్దలను గౌరవింపుము. పిన్నలను ప్రేమతోచూడుము. రాత్రులయందు యేకాంతముగ తిరుగకుము. కోపమును పూర్ణముగ చంపుకొనుము. పట్టుదలతో కార్యములను సాధింపుము. మంచికార్య మెంతకష్టతరమైనను చేయుటకు భీతినిజెందకుము. మంచికార్యమును జేయునప్పుడు యితరులయొక్క పరిహాసములను లెక్కింపకుము. నేడుజేయుకార్యము రేపని ఉపేక్షజేసి నిలిపియుంచకుము. ఎప్పుడును యితరులను చెరువవలయునని తలంపకుము. భగవంతునియందు గట్టినమ్మకముగల్గి యుండుము. ధనమును వృధాగా వినియోగింపకుము. ఒంటరిగా దూరమున పరుండకుము. ఇోరులను కష్టపెట్టకుము. నీకు తీరికగల సమయములందు భగవదారాధన జేయుచుండుము. దేశకాలవర్తమానముల గుర్తెరుగుచుండుము. చీకటిగదులయందు పరుండకుము. ఉచితానుచితముల గుర్తెరిగి సభలయందుగాని యితర స్థలములయందుగాని మృదువుగా మాటాడుచుండుము. ప్రతికార్యమును దీర్ఘముగా నాలోచించి చేయుచుండుము. చెడుపదార్థములను భుజింపకుము. దేహము వ్యాధిబారిక పడనీయకుము. రాత్రులయందు చెట్టుక్రింద పరుండకుము. ఎప్పుడు దైవప్రార్థన మరువకుము. అన్నిటికిని ఓర్పుముఖ్యసూత్రముగాన ఓర్పును ముఖ్యముగగల్గియుండుము. సుచరిత్రంబులను వినుచుండుము.

చదువరుల కొకమాటజెప్పి యీ గ్రంథంబును ముగింతును.

గుణగ్రహణ పాఠీనులగు చదువరులారా! ఈ గ్రంథమును పీఠికతోగోర్ప పూర్ణముగా మొదటినుండి చివరవరకును యోక్కువశ్రద్ధగా చదువుడు. అభ్యసించువారు మొదట నియమములను గుర్తెరుగవలయును. అటుపిమ్మట దర్పణాభ్యాసమును (Course of Mirror) మొనరికి ఒక్కమాసములో పూర్తిగావింపవలయును. అప్పటికిని దృష్టినిల్పుట కుదరనిచో యింకను మరికొన్ని దినము లభ్యసించుము. అట్లుచేసిన కృతార్థతను పొందవచ్చును. అనంతరము జ్యోతివిధానము (Course of Tin Board) నభ్యసించుము. అట్లు 5 మాసములభ్యసించినపిమ్మట కుంభక యోగమును సాధించుము. ఈ సాధనవిషయము నీవరకే జెప్పియుంటిని. ఏక నాసికా యోగము తిదువరు లభ్యసించుము. లేక కుంభకయోగమునకు ముందే యాచరించవచ్చును. అంతి మాగ్నిటిజము నభ్యసించవలయును. అయితే హిప్నోటిజమును జేయనేర్చినపిమ్మటగాని వీలులేదు. ఈ యభ్యాసానంతరము మానసనందేశ యోగము నభ్యసించవలెను. ఈ యోగా (Telepathy). నంతరము గుప్తవరుపబడిన వస్తుజ్ఞాన యోగము (Clairvoyance) ను అభ్యసించవలయును. ఈ గ్రంథమునందుండు అభ్యాసము లన్నియును అభ్యసించుటకు మూడుసంవత్సరముల కాల మభ్యసించిన కృతార్థుడవై కీర్తిని యశస్సును పొందుదువు. మరియు వ్యాధులను అతిత్వరితముగా కుదర్చగలవు.

గమనింపు:— ఏ వ్యాధి నైనను మెస్మరిజముచే మనస్వశక్తితో మనస్సునందునంకల్పించుకొని అటువ్యాధులకు చేతి

తోవంటియు, తలనొప్పి తేలుబాధ వగయిరాలను పూదియు, రూపాయలను చరచరముని ప్రాకుచు రావలయునని మనస్సు నందు సంకల్పించుకొని మెస్మరీజముతో జేసిన కాగలదు. ఈ విద్యనంతయును అభ్యసించిన పిమ్మట, నొకదానివెంట నొకటి చేయుచు మీకు నిదర్శన మగువడనియెడల నాకు జాబువ్రాసిన గాని, సమక్షములో మాట్లాడినగాని పూర్తి వివరములను తెల్పెదను.

ఈ గ్రంథమును శాంతముగను, సాంతముగను, చదువ వలయును. ఈవిద్య నభ్యసించినవారు గౌరవమును, ముఖ జీవనమును, కీర్తిని సంపాదించ గల్గుదురని స్వానుభవముచే తెలియజేయుచు యీ గ్రంథము నింతటితో ముగించుచున్నాను.

మనస్సును కుంభకయోగముచే, లోబరచుకొన వచ్చునని చెప్పియుంటిని. మన మనస్సును యెప్పుడు లోబరచుచు కొంటిమో అప్పుడే మనఃమొక్క స్వశక్తిని సంపాదించితిమి. అది యే మనయొక్క స్వశక్తి. ఈ శక్తివలననే అన్ని వ్యాధులను, అన్ని విచిత్రములను చేయగల్గుదుము.

ఆచారము.

మన దేశమున కొందరు ఆచారమునుగూర్చి వలువిధముల తెలంచుచున్నారు. ఆచారముగా నుండవలెనని చెప్పినప్పుడు పరిశుభ్రముగా నుండవలయునని యందలి ముఖ్యాభిప్రాయము.

యము. ఇప్పుడు మడి కట్టుకొన్నాను అని చెప్పుచు నశ్యమును ముక్కులనిండ కూరకొని యనవ్యక్తముగ జేడుకొనుచు, ఆ కట్టుకున్న మడిగుడ్డకే తుడుచుకొనుచు, ఆచారము, మడి, దడియని చెప్పుకొనువార లనేకులు గలరు. కాని, ఆచార మనిన వడిశుభ్రతగా నుండుటయే నని మాత్రము గ్రహింపరు. ఇయ్యది కడు శోచనీయము.

వి గ్రహ రా ధ న.

విగ్రహారాధన మొదలయిన పూజలు నల్పుట మొదటి మెట్టు. మనసునందు ధ్యానించుట, ప్రార్థించుట రెండవమెట్టు. భగవంతుని కనుగొనుట అన్నిటికంటెను పెద్దమెట్టు.

వి వి ధ వి ష య ము లు.

వ్యభిచారము పనికిరాదని చెప్పియుంటిని. అనగా అన్య కాంతల సంభోగమని తలంచవలయును. వివాహము చేసుకొనిన వారుకూడను “మన స్వశక్తి” మెస్మరీజమును అభ్యసించవచ్చును గాని, భార్యతోనైనను ఋతుకాలమందు తప్ప మిగత కాలములో నుభయమును బొందరాదు.

కొందరకు ఒకానొక సమయమున, యేమియు తోచకుండ పిచ్చి యెత్తనట్లుండును. అప్పుడు అట్టివారు భగవంతుని ప్రార్థించుట అలవాటుజేయుట మిక్కిలి గొప్పవిషయము. గాలి

పీల్చు పెంతావశ్యకమో స్నానముచేసి పరిశుభ్రముతో నుంటయు అంత యావశ్యకముగా భావింపవలయును.

కొందరు అందమునకై కండ్లకు నులోచనములను పెట్టుకొందురు. ఇట్లు చేయుట కండ్లకు జబ్బును కొనితెచ్చుకొనిన యట్లగుచున్నది. కావున అట్లుచేయకుండుటయే గాక చేసిడివారికి సైతము దానివలన చెరుపులను చెప్పి నేత్రరోగముల నుండి తప్పించెదరని కోరుచున్నాను.

ప్రాణమునకన్న నేత్రములనెక్కువగా కాపాడవలయును. ప్రాణముండియు కన్నులులేనివారు బ్రతికియు చచ్చినవారిలో లెక్కయేగాక దురదృష్టము. నిరర్థకమైన మాటలతో కాలయాపనముజేయకుము. వస్త్రములు పరిశుభ్రతగా నుంచుకొనుట ప్రతముగా నేర్పర్చుకొనుము.

స ర ము లు.

కుంభ యోగమును ప్రాణాయామ మనిపిల్చురు. ప్రాణాయామము సభ్యసించుటకు ముందు సరములను పరిశుభ్రపరుపవలెను. కుడిముక్కును చేతిబొటనవ్రేలేతో మూసి ఎడమముక్కురంధ్రముగుండగాలిని పీల్చవలెను. ఆలస్యముచేయక వెంటనే యెడమముక్కు రంధ్రముమూసి కుడిముక్కు రంధ్రముగుండగాలిని పదలివేయుము. తదుపరి కుడిముక్కు రంధ్రముగుండగాలినిపీల్చి యెడమ ముక్కురంధ్రముగుండ గాలిని, పదలివేయుము. ఇట్లు 3 గాని లేక 5 మారులుగాని నాలుగుగంటల

కొకమారు అభ్యసించిన 20 దినములలో శరీరములోని నరములన్నియు పరిశుద్ధిబొందును. దీనినే ఏకనాసిక పూరకమని యిది వరకు చెప్పియుంటిని. కాని అందు దినమునకొకమారు ప్రాతః కాలమున మాత్రము 5 4 పర్యాయములు ఒక్కొక్క రంధ్రముతో వీల్చినదలుట చేయవలెనని చెప్పియుంటిని. కాన యీ చెప్పిన రెండురీతులలో నెద్దానినైన చేయవచ్చును. తిదువరి కుంభకయోగ మభ్యసించుట శ్రేష్ఠము. అన్నపానములందును చేయుకార్యములందును మిక్కిలిజాగ్రత్తను తీసుకొని శరీరమును బలమైన స్థితిలో నుంచవచ్చును. శరీరారోగ్యమును పొందనిదే యీయభ్యాసములలో నెద్దానినైనను జేయుటకు వీలుగలుగదు. కొంతకాలమునకు (మన స్వశక్తిగలువరకు) అన్నపానాదుల యందు శ్రద్ధను వహించి తదుపరి విడచిపెట్టినను హానికలుగదు. మన మొక మామిడిమొక్కతెచ్చి నాటివపుడు మొదట దాని చుట్టును ముండ్రకంచె నొకదాని నేర్పరచి పెద్దచెట్టుగవరకును కాపాడుదుము. తదుపరి చెట్టుచుట్టునున్న ముండ్రకంపను తీసి వేసినను సామాన్యముగ హానియుండదు. పగలు రాత్రిగా మారునపుడును రాత్రి పగలుగా మారునపుడును ప్రతిమానపునకు మనస్సునకు స్థాయి స్వభావసిద్ధముగా గల్గును. అట్టిసమయములు (ప్రాణికాలము, సాయంసమయము) అభ్యాసమునకు యోగ్యములు.

దై ర్శము.

భయమువలననే బలహీనము గల్గుచున్నది. కాన యే మంచికార్యము జేయుటకై నను భయపడుట యోగ్యముగాదు.

భయమును విశాచమును ధైర్యమును మంత్రముచే పారదోలుట యోగ్యుని లక్షణము. ఎన్నికష్టములు గగ్గనను కంటితడి బెట్టరాదుగాని ప్రతిప్రాణికోటియందును దయ, జాలగగ్గ యుం డవలెను. ప్రతికార్యమును సంపూర్ణముగ విచారించి తదనుగుణ్య ముగ నాచరించవలెను. సోమరిపోతులతో సహవాసము నెన్న దునుజేయకుము. శుట్రులోచనగల దుర్మార్గులతో సంభాషణ కూడ చేయరాదు. ఎన్నికష్టములు వచ్చినను ధైర్యము విడక కార్యసాధనమును జేయు టభ్యసించుము.

వ రి శు భ ర త.

మురికిలేనివస్త్రములను ధరించవలెను. స్నానము చేసి శుభ్రముగా శరీరమునంతయు తోముకొనవలెను. ప్రతిదినమును తేటనీటిని ముక్కులతో వీల్చి ముక్కుల లోపలి భాగమును శుభ్రపరువుము. చెడుగాలిని పీల్చుకుము. దంతధావనము దిన మునకు రెండుమారులు తప్పక యాచరించవలెను. ఉప్పుతో దంచిన మసిచూర్ణముతో పండ్లతోముట మిక్కిలి శ్రేయస్కరము. పండ్లపై నను, లోపలనుకూడ శుభ్రముగా తోమవలెను. పండ్లకు చలే నీటితో దినమునకు మూడుమారులు కడుగవలెను. ప్రాతఃకాలమున చన్నీటితో స్నానముచేసి సాయంకాలమున గోరువెచ్చని నీటితో స్నానమాచరించుట దేహోగ్యము. నివసించుగృహమును ప్రతిదినమును రెండుమారులు శుభ్రత చేయ వలెను. పెంటపోగులను దగ్గరగా నుంచరాదు. కట్టుకొనిన గుడ్డలను భోజనముచేయుటకు బోవునపుడు యెండలో నెండబెట్టుము.

తదుపరి ధరింపవచ్చును. పరుండు పరువుగాని ప్రక్కగాని యునుదినమును శుభ్రపరుచుచుండవలెను. సరియైనకాలమునకు భుజించుటయు, పనిజేయుటయు, నిద్రించుటయు, మేల్కొనుటయు తప్పకయూచరించవలెను. ఎన్నిగ్రంథము ఓట్టివి చదివినను క్రమమైన యభ్యాసము చేయనిదే కొంచెల్లాభమైనను గలుగదు. ప్రతి రహస్యమును అభ్యాసమునందే దాగియున్నది. అభ్యాసమే ముఖ్యమైనమార్గము. ఎన్ని చేసినను పరిశుభ్రత లేనిదే ఫలముగలుగదు. దినమునకు 4 మార్లు కరచరణంబులను శుభ్రముగా తోడి శుభ్రపరుపవలెను. శరీరమును గోకుట హానికరము. అట్లుచేయరాదు. శరీరములో దురదగల్గినయెడ కొందరు వివేకములేక మనలైన నీటిని దురదగల్గిన భాగమున యెడతెగక పోసుకొనుచుందురు. ఇది కేవలము వెత్తికనమేగాక హానితెచ్చుకొనుట యగుచున్నది. వేడినీటిని వాడినవారిసౌఖ్యమును అనుభవశాలురకే తెలియును. ఎడతెగక నుమ్మి నూయుటయు పైదానివంటిదే యగుచున్నది. గుఱ్ఱవంటి పదార్థమును తినినవెంటనే పండ్ల సందులను ముఖ్యముగా శుభ్రపరుపవలెను. వారమున కొకమారు తైలాభ్యంగనము చేయుట మంచిది. చర్మపదార్థములను (సాసిన) భుజంపకుము. విదారుగురుకలసి గుంపుగ పరుండరాదు. అన్నిటియందును పరిశుభ్రత ముఖ్యముగా గమనించుము. ఇది అలవాటువలన కష్టముగా నుండదు.

మి త ము.

భోజనమునందుగాని, మాటలయందుగాని, మరిదేని యందుగాని మితముగానుండుట తప్పక యాచరణీయము. స్నేహము సైనికము మితముమీరరాదు. ఎక్కువగా చనువు నిచ్చుటయే విరోధమును సంపాదించుచుంటినుని గుర్తెరుంగవలెను. ఎంతటిపాణిమిత్రులైనను అమితమగు చనుమానముచే విరోధులౌట తథ్యము. ఆహారనిద్రాభయ మైధునాదికార్యము లన్నిటి యందును మితమును మీరుట మిక్కుటమగు యిక్కట్టులలో చిక్కుకొనుట నిక్కమై యున్నది.

ధ న ము.

ధనమువలన ప్రపంచమునం దనేకకార్యములు నెరవేరుచున్నవి. కానధనమును సంపాదించుట ముఖ్యముగా గమనించవలసిన విషయము. కాని జూదము మొదలగు దుర్వృత్తుల వలన ధనమును సంపాదించవచ్చునను కుయుక్తి నుపయోగింపరాదు. సత్యమార్గముగ నెంతస్వల్పధనమునైనను స్వీకరించవచ్చును గాని యన్యాయముగ నెంతధనమునైనను గ్రహింపరాదు. ఆరోగ్యమునకు భంగముగలుగు సమయములయం దెంతవిత్తియునైనను వ్యయపెట్టుటకు వెనుదీయరాదు. అనావశ్యముగా ఖర్చుపెట్టుటయునుగూడదు. మితవ్యయము మాత్రము

గల్గియుండవలెను. పనిలేనివివోదములకొరకై ధనమును పాడు చేయరాదు. ప్రాణమునెంత భద్రముగ కాపాడుకొందుమో ధనమునుగూడ సంతగా కాపాడుకొనవలెను. అత్యగ్రహము నిల్చుకొనుటకు కొన్ని వేళల ప్రాణమును సైతము వదలుటకు వెనుదీయరు. అట్లే యుచితానుచితముల గుర్తరింగిసంచరించుట బుద్ధిమంతుని లక్షణము.

కోపము.

కొందరు స్వల్పవిషయములకే కోపమును పలుమారు తెచ్చుకొందురు. ఇది నీచులచరించెడి చెడుయలవాటు. కోపమును చంపుకొనుటయే విరోధులను నశింపజేసికొనుటయగుచున్నది. శాంతమలవడజేసకొనుట గొప్పవాని లక్షణము. ఏకార్యమును జేయుటయందైనను కోపవిశాచమునకు తావొనంగకుండుటయే తెలివిగలవాని యోగ్యత. కోపమునుచంపుకొనుట కనేకమార్గములు బుద్ధిమంతు లిదివరకే యుక్తియు క్తముగా తెలిపియున్నారు. అట్లాచరించదగును.

యాత్ర.

మనహిందూదేశమున చిరకాలమునుండి మన పెద్దలు యాత్రీలునల్పు వాడుకను అలవాటుగ నేర్పరచియున్నారు. ఇందున పూర్వీకులు గొప్పయభిప్రాయము నిమిచ్చియున్నారు. యాత్ర జేయుటవలన మొదట ప్రయాణము చేయవలసిన యగత్య మగువడుచు. ప్రయాణము జేయవలసినపుడు ముఖ్యముగా ఓర్పు గావలసియున్నది. ఈ యోర్పు ననుభవపూర్వకముగా సంపాదించవలసి వచ్చుటయే శాంతము నలవడజేసుకొనుటగుచున్నది. శాంతమును గ్రహించుట కోపమునుచంపుకొనుటగుచున్నది. కోపముచు చంపుకొనుటవలననే స్నేహమును సంపాదించుకొనుటయగుచున్నది. అట్టి స్నేహము వలననే దయ, జాలి, పరోపకారబుద్ధి యితరులకై తానుకష్టములకోర్చుట నేర్చుకొనుటగుచున్నది. శరీరమును సామాన్య కష్ట సుఖములకు తారుమారుగాకుండ కాపాడుకొనుటగును. తానదేశకాలవర్తమానముల ననుభవపూర్వకముగా గుర్తెరుంగజేయుటకై ముఖ్యముగా యాత్రల నేర్పరచిరిగాని మరొండుగాదు. పరస్థములకు బోక బావిలోని కప్పవలె నొకే చోట నివసించువానికిని దేశాటనము జేసినవానికిని తారతమ్యత విచారించిన నిజభావము తెలియగలదు. బొంబాయి, బీహారు రాష్ట్రవాసులలో పెక్కుమంది దేశాటనము జేయుట పరమ ధర్మముగా నెంచి అన్నిజాతులవారును ధర్మసూత్రముగా ప్రతి

వారికి నువ్వదేశము జేయుచుందురు. అట్టిప్రాంతముల పర్యటనము నల్పుట నిజముగా సంతోషదాయకము. నేను నావదు నన్నిదవయేట బొంబయి రాష్ట్రమున కేలేంచినపుడు మనదేశ వాసులకును వారికిని భూతదయయందును, పరదేశస్థులను సోదరులవలె భావించు కొనుటయందును, ఇంక నన్నియో విషయములందును పెక్కు తారతమ్యములు గలవనిన యతిశయోక్తి గానేరదు. దేశాటనము నల్పుట సామాన్యవిషయముగాదు. దేశాటనముపలన పెక్కువిషయములు తెలియగలవు. నిష్కారణముగ దేశాటనముజేయు టసంభవముగాన మహాస్థలములని అచ్చటచ్చట మనదేశమునిండను పెద్ద లేర్పరచియున్నారు.

వాదము.

ఏకార్యమునందైనను న్యాయదృష్టితో వాదమునల్పుట నష్టముని లక్షణము. జేవలము తనమాట ప్రతిష్ఠ కొరకే వాదము జేయ సమకట్టి న్యాయమునకు దూరమగు నాదుర్జనుడు, తనకు గాని తన బంధుమిత్రులకు గాని మరెవరికేనిగాని హానివచ్చు నట్లగువడినను న్యాయదృష్టిని వదలక వాదమును నల్పువారే యోగ్యులు. కుటిలబుద్ధితో వాదము నల్పువారితో సంభాషించుట కూడ తగనివని మాట నెగ్గింపుకొరకు వాదించెడి

వారితో సంభాషణజేయుటలవసినచో కొన్నాళ్ళ కట్టి చెడుబు
ద్ధియేకల్గి చెడిపోవుట తథ్యము. కాన అట్టి మూఁఢులతో సంభా
షించుట తగదు.

సంపూర్ణము.



నారసింహలేహ్యము.

ఈ లేహ్యమునందు ఒంగారు, వెండిరేకులు, సాలామిశ్రి, నఫేదామిశ్రి, రూమిమస్తకి, పచ్చకర్పూరము, కంకుమపువ్వు, మొదలగు విలువగలవస్తువులుచేర్చి తయారుచేయబడినది. ఇది మిక్కిలి వీర్యవృద్ధిని, బలమును గలిగించుటలో శ్రేష్ఠమయినది. సమస్త మేహములు, నిశ్కాశ, నిస్సత్తువ, శుక్లనష్టము, సంసారసౌఖ్యలోపము, మూత్రమునెంట శుక్లమువడుట, కాళ్ళుపీకుట, నడుములనొప్పులు, అతిమూత్రము, సంభోగశక్తిలోపము మొదగువాటిని వారించి మిక్కిలి బలమును, శాంతిని, వీర్యవృద్ధిని, సంభోగశక్తిని, సంతానప్రాప్తిని గలిగించుటలో అమోఘమయినది. వృద్ధులకైనను యౌవనసౌఖ్యమును గలిగించును. అనేకయోగ్యతా పత్రములుకలవు. 2 డబ్బీల వందు పడీక్షించి నవారలు మరలమరల డజనులకొలది తెప్పించుకొనుటయే దీని గుణమునకు ప్రబల సాక్ష్యము. 2 డబ్బీలుచాలును.

డబ్బీ రు 4—0—0 పోస్టేజి 0—6—0 ప్రత్యేకము.

నోటు:—(ఈ నారసింహలేహ్యమునందుగాని మదనకా మేశ్వరలేహ్యమునందుగాని ప్రతి 20 తులముల లేహ్య మందున్న రు 3-12-0 విలువగల 3/4 తులం లోహభ్రాత సింఘారమును గలిపి నేనించినయెడల మేహాది సమస్తరోగములు శీఘ్రముగా

చొనడుచుటయేగాక మిక్కుటముగు వీర్యవృద్ధిని, బలమును గలిగించుటలో నందియము లేదు.)

మదన కామేశ్వర లేహ్యము.

ఇది సాలామిశ్రిత-సఫేదామిశ్రిత-రూమిమస్తకి మొదలగు విలువగల అనేక మూలకలతో తయారు చేయబడినది. ఇది మిక్కిలి వీర్యవృద్ధిని, సంభోగశక్తిని, బలమును కలిగించుటలో శ్రేష్ఠమయినది. మేహము నిక్కాక నిస్సత్తువ శుక్లనష్టము మూత్రమువెంట శుక్లము పడుట మొదలగువాటిని ఖండించును. పుచ్చనైన యింద్రియమును గట్టిపరచును. రక్తమును వృద్ధిపొందించును. అతిమూత్రమును తగ్గించును. వృద్ధులకైనను యౌవనమును కాంతిని బలమును సంభోగశక్తిని కలిగించుటలో అత్యుత్తమయినది. ఒకపర్యాయము రెండు డబ్బీలుతెప్పించి పరీక్షించిన వారు డబ్బీలుకొలది మరల తెప్పించుకొనుటయే దీని గుణమునకు ప్రబలసాక్ష్యము. అనేక యోగ్యతా పత్రములున్నవి. 3 డబ్బీలు చాలును. డబ్బీ 1కి రు 2—10—0.

కలియుగ విశ్వామిత్రుడు.

రక్షాబంధు:—ఇదియొక క్రియనిమిత్త యంత్ర బిగుమా నముతోచేసిన తాయత్తు. దీనిప్రభావ మత్యద్భుతము. దీనినలంకరించుకొనిన, దేహ సంరక్షణకు కావు. 2 కలరా అమ్మవారు మొదలగు అంటుబాధ్యములను నొకనీయదు. 3 భూత ప్రేత పిశాచములను పారదోలును. 4 వ్యాధులు, పీడలు, ఆవదలు, గండములు తొలగిపోవును. 5 నొప్పులు, తీపులు, వాపులు బిళ్ళలు, బెణుకులు నివారించును. 6 ఆరోగ్యము, అదృష్టము, లేజము, బలము, సుఖము, ఉత్సాహము నొసంగును. 7 క్రూర శత్రువులు ప్రియమిత్రులగుదురు. 8 సభకట్టు సర్వజనవశీకరము. 9 నవగ్రహములకు చింతామణి. 10 సీవాక వ్యాజ్య, వ్యాపార, వ్యవహార, కార్యార్థ సమేతమై పోవునపుడు దీనిని ధరించుకొని వెళ్ళిన జయమును, లాభమును పొందగలవు. దానియం దట్టి మహిమ వున్నదని అనుభవజ్ఞులు వేనోళ్ళ యువ్విఘ్నమునట్లు వక్కాణించి యున్నారు. ఇది సర్వోపధివేదియగు నొక ఘోషాయి మహాత్మునిచే గనిపెట్టబడిన దేగాని కాలోచితవేషధారుల వలన గనిపెట్టబడినదికాదు. శ్రీపురుషులు, ఆబాలవృద్ధులం దరును తెప్పించుకొని ధరింపదగిన అమూల్యమైన సుప్రశస్తమైన రక్షతాయతులు వెల 18 రు 1-8-0. వి.పి. ఖర్చులు ప్రత్యేకం.

అశ్వశ్రవ్యము.

వరీహామము.

ఆంగ్లేయ జ్యోతిష్యము.

నీ భవిష్యత్సంపదను తెలిసికొనుట కిదియే మంచితరుణము.

నీ జన్మదినమును, మాసమునుగాని, లేక నీశరీరమందలి పుట్టుమచ్చలనుగాని నాకు తెల్పిన నీకుకలుగు లాభనష్టములు, వివాహము, సంతానము, ఆరోగ్యము, అదృష్టము, విశ్వర్యము మొదలగు విషయములన్నిటిని తెలుగుభాషలో సులభ శైలిని వివరముగా వర్ణింపబడును. దీనివలె రు 2-0-0 కంటె పొచ్చు గాదు. ఆమొత్తమును నీజన్మదినముతోకూడాకలిపి ఒకేమారి పంపుకు. పుట్టుమచ్చలు తెలుపునపుడు అవి ఏ యే స్థలముల యందు గలవో జాగ్రత్తగా వ్రాయుదు.

వలయువారు:—

ప్రొఫెసర్, పి. వెంకటస్వామినాయుడు,

గ్రేటుమెస్మిటిష్టు, టి. హెచ్. యం.,

ఒంగోలుపాఠశాల (గుంటూరుజిల్లా).

Prof. P. VENKATASWAMY NAIDU,

JAGADGURU VEDANARADHYA Mesmerist, T. H. M,

JANA SIMHASAN JNANAMUDDHARA P. O.

LIBRARY

(Guntur District).

Jangamawadi Math, Varanasi







ప్రకటన.

— ❦ —

ఎవ్వరైననుగాని యిందలి వాక్యములుగాని పదములుగాని లేక మరియొక భాషలోనికి భాషాంతరముచేసి ప్రచురించుటకుగాని గ్రంథకర్తగారి యనుమతి బొందవలెను. లేదా All rights ను నుల్లంఘించినట్లు అట్టివారు వ్యాజ్యమునకు పాత్రులుకాగలరు.

ఇట్లు,
గ్రంథకర్త.